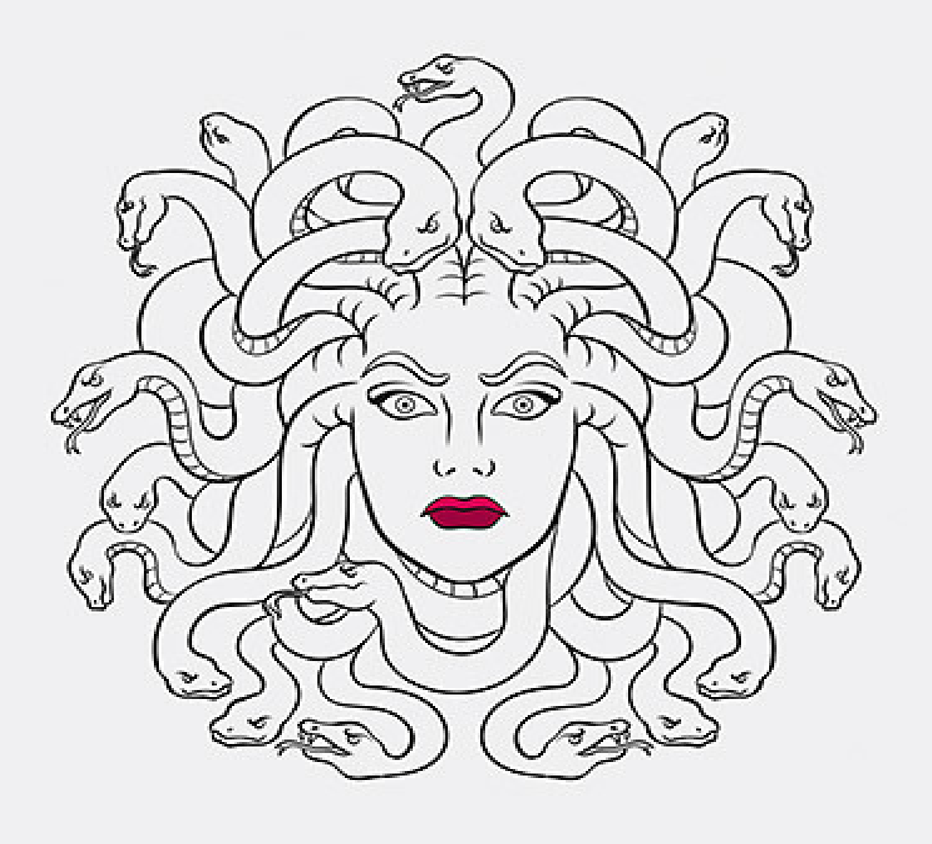
А. ЭЛЛИС
А. ЛАНДЖ

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

ЭМОЦИИ. НЕ ПОЗВОЛЯЙ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ И ОКРУЖАЮЩИМ ИГРАТЬ НА НЕРВАХ



"Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их".





Альберт Эллис, Артур Ландж
Эмоции. Не позволяй обстоятельствам и окружающим играть на нервах

“Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их”.

How to Keep People From Pushing Your Buttons

Albert Ellis, Ph.D.
and
Arthur Lange, Ed.D

Предисловие Д. Ковпака

Труды Альберта Эллиса ценны и по-прежнему актуальны в первую очередь тем, что сам автор рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) и сооснователь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) излагает в них свои взгляды на природу человеческих проблем и пути их решения. Читателям этой книги по-настоящему повезло, они смогут познакомиться с этими важными идеями напрямую от их создателя, а не в пересказе.

Ценность публикаций Эллиса также и в сохранении традиций и преемственности поколений, в возможности взять лучшее у известных мастеров своего дела. К сожалению, уже нет с нами Альберта Эллиса, ушедшего из жизни в 2007 году. К еще большему сожалению, многие специалисты забывают его богатое и важное наследие. Звучат и критичные голоса в его адрес, в том числе обвинения в жесткости подхода и отношениях с клиентами и коллегами. К моему, уже персональному сожалению, мне не удалось застать Эллиса в живых и пообщаться с ним очно, хоть и посчастливилось учиться в созданном им институте в Нью-Йорке у его коллег и учеников уже после его смерти. Но все же мне очень повезло иметь возможность переписываться с ним в процессе моего написания диссертации в конце 90-х, посвященной когнитивно-поведенческой психотерапии тревожных расстройств. Это было незабываемое общение. Поэтому я на своем опыте могу составить впечатления о нем и сказать, что это был очень отзывчивый и замечательный человек. Он помогал понять очень многие вещи буквально в нескольких строчках своих ответов.

Что интересно, благодаря усилиям известного петербургского психотерапевта К. В. Павлова Эллис даже стал почетным членом Санкт-Петербургского студенческого психологического общества, дав на это официальное согласие. И во многом это символично, поскольку родители Эллиса (как и А. Бека) в начале двадцатого века эмигрировали из России. В 1982 году он был признан вторым по влиятельности психотерапевтом мира после Карла Роджерса (третьим был назван Зигмунд Фрейд), а в 1993 году – первым (Эллис, Роджерс, Бек). Альберт Эллис и Артур Ландж в этой книге смогли изложить

концептуальные идеи психотерапии и ее когнитивно-поведенческого направления ярко, наглядно, доходчиво и с фирменным юмором, который всю жизнь отличал Альберта Эллиса от многих других специалистов и стал его своеобразной визитной карточкой. Наглядно излагая модель возникновения эмоциональных расстройств по А. Эллису под аббревиатурой ABC, авторы приводят много живых примеров, наполненных юмором и позитивным отношением к жизненным перипетиям.

В качестве главных причин психоэмоциональных проблем людей и их психических расстройств в РЭПТ рассматриваются ошибочные, иррациональные когнитивные установки (ложные убеждения, ошибочные верования, идеи, предположения и тому подобные «иррациональные верования»). Десять ложных верований и десяток иррациональных установок, таких как долженствование, огульная оценочность и катастрофизация, непереносимость фрустрации, предсказания будущего и чтение мыслей, перфекционизм и прокрастинация, – как много вам предстоит узнать подробностей о себе, своих привычках думать и вести себя, и, конечно, преодолеть с помощью эллисовской технологии эти необязательные для сохранения обременения, не позволяющие жить полноценной жизнью. Эта книга не только раскроет перед вами основные идеи одного из самых эффективных направлений психотерапии, позволит гораздо глубже понять себя, увидеть закономерности в своем поведении и жизни, тесно связанные со спецификой нашего мышления, но и позволит измениться настолько, насколько вы действительно, не на словах, а по-настоящему, хотите и готовы для этого приложить все усилия и имеющиеся у вас ресурсы. Эллис показал эту удивительную возможность и человеческую способность всей своей активной и творческой жизнью. До последнего своего дня, уже будучи больным в 93 года, Эллис продолжал общаться и помогать своим пациентам, коллегам и ученикам. Его революционные идеи, сохраненные в статьях и книгах, продолжают обогащать опыт многих профессионалов и увлеченных своим развитием людей. Эта книга может стать вашим отличным помощником на пути значимых изменений себя, своих отношений и своей жизни. Увлекательного и полезного вам чтения, настойчивого применения полученных знаний и формирования

навыков проживания качественной жизни!

Врач-психотерапевт,

кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова

Председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии

Вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации Член исполнительного совета Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP board member)

Член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee)

Дмитрий Викторович Ковпак

Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек

Независимости А. Эллис (1913–2007) научился рано: «заброшенным» он почувствовал себя в два года, когда появился на свет его брат Пол, а в четырехлетнем возрасте Альберт начал ходить в детский сад: дважды в день он самостоятельно преодолевал довольно большое расстояние – целый квартал – до детского сада и обратно, так как у его матери, занятой уходом за младшим сыном, не было ни времени, ни сил сопровождать его. В 1918 г. семья Эллисов переехала из Питсбурга в Нью-Йорк и поселилась в Западном Бронксе, там-то Альберт и сделал открытие, которое не только помогло ему справиться со многими жизненными трудностями, но и стало краеугольным камнем созданной им через полвека рационально-эмоциональной поведенческой терапии. Еще в Питсбурге он с нетерпением ждал, когда ему исполнится пять лет, чтобы пойти в школу, но оказалось, что в Нью-Йорке учиться начинают с шести лет. Поначалу Альберт ужасно расстроился, а потом, немного успокоившись, начал размышлять о том, как разные люди относятся к тому, что им не нравится. «Уж точно не одинаково! Некоторые – счастливы, другие впадают в уныние, третьи остаются безразличными в одних и тех же условиях. Похоже, у нас есть выбор, что чувствовать… Вот именно – *выбор!*

Так вот, в пятилетнем возрасте я сделал выбор. Я решил не отчаиваться из-за того, что меня не взяли в школу. Мне это не нравилось, и время от времени я вспоминал (с некоторым огорчением), что не получил того, что хотел. Однако нытью по этому поводу я предпочел неудовольствие. Мне это не нравилось. А почему, собственно, должно было нравиться?

Избрав, вопреки ограничениям, с которыми мне пришлось столкнуться, наслаждение жизнью, я с головой погрузился в освоение чтения вместе с Доном и исследование окрестностей со Стивом и начал жить хорошо. К моему удивлению в то время и в соответствии с моими “нормальными” ожиданиями позже, так случалось всегда, когда я отказывался потакать себе в страдании. Всякий раз, когда я отчаивался по какому-нибудь поводу, а потом по собственной воле

прекращал переживать, я очень скоро находил приятные отвлекающие занятия, благодаря которым чувствовал себя хорошо. Я не просто переставал быть несчастным, я становился счастливым» (Ellis, p. 36–37).

Итак, первое правило независимости Альберта Эллиса таково: не обстоятельства причиняют человеку страдания, а он сам своим отношением к ним. В мире есть и всегда будут неприятные вещи: трудности, испытания, болезни, несправедливость, многие из которых мы не в силах ни отменить, ни изменить. Но как относиться к трудностям и как действовать в неблагоприятных обстоятельствах, зависит всецело от нас, это наш выбор и залог нашей свободы.

Вскоре опять же интуитивным путем Альберт Эллис обнаружил, что определяет отношение человека к трудностям. В пятилетнем возрасте он перенес тяжелую форму ангины, осложнением которой стал пиелонефрит. В 1919 г. антибиотики еще не были открыты, поэтому лечение было долгим, тяжелым и рискованным. Десять месяцев Альберт провел в Детской католической больнице Нью-Йорка, мучимый не только постоянными физическими болями, но и своей «заброшенностью», а именно разлукой с семьей. Для борьбы с отчаянием и гневом из-за того, что родители «бросили» его в больнице, он использовал метод отвлечения и переключения на любимые занятия – игры и чтение. Но эти «симптоматические» средства помогали не всегда, и он изобрел, хотя и не осознавал этого в то время, «самый элегантный психотерапевтический метод» – диспутирование иррациональных убеждений (Ellis, p. 135). Вместо того чтобы упиваться своими чувствами: обидой, гневом, подавленностью – маленький Альберт оспаривал мысли, вызывающие эти чувства: «…Родители должны приходить ко мне чаще, и еще – позаботиться о том, чтобы меня навещали родственники и друзья! Ну разве не ужасно, что они не делают того, что должны! Это невыносимо! Они заслуживают наказания за такое отвратительное отношение ко мне! Бедный я, бедный!» – вертелось у него в голове (Ibid). Но спустя какое-то время он начал спрашивать себя: «А почему, собственно, того, что мне не нравится, не должно быть? Почему у меня должно быть столько же посетителей, сколько у других детей?.. Кто сказал, что родители должны приходить ко мне чаще?.. Что *ужасного* в том, что они поступают не так, как хочу я?.. И

действительно ли я не смогу *вынести* этого?» (Ellis, p. 136) Оспаривание подобными вопросами своих требований и катастрофизаций довольно быстро избавляло его от болезненных чувств, помогая справляться с больничными трудностями, находить приятные занятия в отсутствии родителей и радоваться их приходу.

Позже, став психотерапевтом, он убедился в справедливости своей детской догадки о причине болезненных чувств. Отвлечение, переключение и другие подобные методы избавляют от страданий лишь временно, поскольку не затрагивают порождающую их основу – жесткие догматические требования. Формула невроза проста: «Того, что мне не нравится, НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ! А то, чего я хочу, что я ценю или считаю правильным, ДОЛЖНО БЫТЬ!» Но реальность не подчиняется требованиям человека, поэтому при столкновении с ее «строптивостью», а на самом деле ее законами, возникает противоречие между «должным» и «сущим», которое и вызывает злость, тревогу, отчаяние, вину, стыд – одним словом, невротические чувства.

Отсюда вытекает второе правило Альберта Эллиса: если не хочешь страдать, перестань требовать от жизни, других и себя самого соответствовать твоим желаниям. Твои желания не правят миром.

Эти сделанные еще в детстве открытия помогли Эллису преодолеть собственные психологические проблемы, а до 20 лет он панически боялся публичных выступлений, общения с девушками, и выбирать свой путь в жизни независимо, ответственно и бесстрашно. Вот лишь несколько примеров жизненных выборов Альберта Эллиса. В 1942 г. он – дипломированный экономист – принял решение посвятить себя психологии и подал документы в магистратуру педагогического колледжа Колумбийского университета на отделение клинической психологии. Его не хотели принимать: разве может получиться психолог из экономиста?! Преодолев бюрократические барьеры, он все же добился своего и начал учиться психологии в одном из лучших университетов страны, где через год получил самые высокие экзаменационные оценки за всю историю колледжа, а в 1946-м – степень доктора психологии. В начале 1950-х Эллис отказался от должности главного психолога штата Нью-Джерси, то есть от блестящей карьеры и финансовой стабильности, в пользу частной практики: ведь он учился психологии для того, чтобы помогать

конкретным людям, а исполнение чиновничьих обязанностей не оставляло для этого времени. Позже, убедившись в низкой эффективности психоанализа, он отказался от него и начал создавать собственный психотерапевтический метод. В течение двух лет, с 1953 по 1955 гг., Эллис настойчиво выявлял требования своих клиентов к жизни, другим людям, Богу и, конечно, себе самим и давал им домашние задания по их оспариванию. Благодаря этому он «научился ясно видеть долженствования, и это был первый год – 1955–1956, когда я начал использовать РЭПТ» (Ellis, p. 362). Так «элегантное решение», интуитивно найденное и апробированное им в детстве, превратилось в один из самых эффективных психотерапевтических методов, позволивших обрести душевное спокойствие, уверенность в себе и независимость миллионам людей во всем мире. Третье правило Альберта Эллиса гласит: если тебе не нравится что-либо в собственной жизни или в окружающем мире и ты хочешь изменения этих обстоятельств – действуй (вместо того чтобы расстраиваться из-за того, что «все не так, как должно быть»)! Мир меняют дела, а не требования.

Принципы РЭПТ помогали Альберту Эллису в течение всей его долгой жизни достойно преодолевать множество испытаний, последним из которых стало предательство. В 1959 г. Эллис основал в Нью-Йорке Институт Рациональной терапии, который впоследствии получил широкую известность и имя своего создателя. Находившийся в старинном особняке Верхнего Манхэттена Институт Альберта Эллиса был любимым местом нью-йоркцев и психологов всего мира: здесь проходили личную терапию, посещали разные группы, учились РЭПТ, по пятницам Эллис проводил свои знаменитые психологические встречи, 2006 г. здесь училась и я.

В 2004-м году грянула беда: воспользовавшись тяжелой и затяжной болезнью А. Эллиса, три члена Попечительского совета Института, давно стремившиеся захватить власть, – М. Броудер, К. Дойл и Дж. Мак Мэн сместили Эллиса с поста президента, запретили ему выступать в Институте с публичными и профессиональными лекциями и воркшопами. Ему пришлось проводить свои Встречи по пятницам (а он проводил их 40 лет) в арендованном помещении. Попечительский совет (тремя голосами против двух) потребовал от Эллиса вернуть все деньги, которые Институт платил за его лечение в течение 40 лет, при

том что с 1959 г. он пожертвовал Институту миллионы долларов – фактически все, что зарабатывал, не говоря уже о том, что в течение многих лет своей деятельности поддерживал его репутацию и научный статус. Ситуация усугублялась и тем, что на сайте Института размещалась клеветническая информация об Эллисе, и широкая публика не имела сколько-нибудь объективного представления о происходящем. Девяностолетний Эллис, перенесший несколько тяжелых операций, мужественно встретил этот удар: он «бесстрашно сражался против этой хищной клики» (Ellis, p. 551), противопоставляя лжи правду, мобилизуя своих сторонников, отстаивая свои интересы в суде Нью-Йорка. «Мы с Дэбби (Дэбби Иоффе, жена А. Эллиса. – *Е. Р.)* продолжаем бороться, пока у нас есть хоть какие-то деньги, – писал он в то время, – продолжаем утверждать принципы РЭПТ. <…> Придерживаясь принципов безусловного принятия себя, других людей и жизни, мы сможем, надеюсь, вдохновить и других следовать им. Это не сделает мир и людей совершенными, но, думаю, очень поможет» (Ellis, p. 553).

В марте 2006 г. Эллис одержал полную и безоговорочную победу: суд Нью-Йорка постановил вернуть ему его Институт и его Метод.

Четвертое правило Альберта Эллиса гласит: в любых обстоятельствах делай то, что зависит от тебя (то, что считаешь правильным и важным), это – твоя ответственность, остальное – не твое (от тебя не зависит).

Именно такой независимости, позволяющей противостоять трудностям, принимать неизбежное, действовать гибко и умно, ориентируясь не на догмы, а на реальность и собственные цели, и учит книга, которую вы, уважаемый читатель, держите сейчас в руках.

Елена Ромек
доктор философских наук, РЭПТ-терапевт, обучающий тренер РЭПТ

Литература

Ellis A. All out! An Autobiograghy. Prometheus Books, NY, 2010.

От авторов

Чтобы сохранить разговорный стиль и сделать книгу более приятной читателю, в нее включены анекдоты и забавные случаи. Так как авторов двое, мы решили перед каждой историей приводить инициалы, указывая, кому она принадлежит. Поэтому в книге можно увидеть что-то подобное: «Я *(А. Э.)* пошел на рынок…» или «Со мной *(А. Л.)* произошел такой инцидент…» Хотя мы работали вместе, все же хотелось, чтобы читатель знал личное отношение каждого к тому или иному случаю.

Д-р Альберт Эллис, д-р Артур Ландж

Введение

Мы живем в беспокойном мире. Это относится не только к политике, экономике и т. д., но и к нашей повседневной жизни. Жизнь – нелегкая штука: конкуренция, необходимость быстро принимать решения, текущие перемены, риск, маленькая зарплата. Не меньше трудностей и в семейной жизни: во многих семьях оба родителя работают, стали часты разводы, повторные браки, нехватка времени и куча дел. Проблемы существуют и у одиноких – они связаны с работой, друзьями и личными взаимоотношениями.

Неудивительно, что находятся такие люди и обстоятельства, которые отравляют нам жизнь. Это и всезнающий коллега, и критически настроенный начальник, и дотошный ревизор, равнодушный супруг, капризный ребенок, вечно жалующийся на свою жизнь друг, посредственный сервис, плохие отношения с кем-то из родственников. Мы часто слышим: «Я люблю свою работу, но мой шеф раздражает меня!» или «Дети, вы просто невыносимы!», «Я терпеть не могу, когда он…»

Порой «они» раздражают нас специально, но даже когда это происходит не нарочно, мы все равно расстраиваемся, переживаем или злимся. Иногда это происходит из-за какого-то события, просьбы, необходимости принять решение, поджимающих сроков, неожиданных перемен, кризиса, неприятностей или неопределенности. Примеров множество: смена работы, вступление в брак или развод, покупка дома, выступление перед аудиторией, проблемы с транспортом, скучная вечеринка, поломка автомобиля (стиральной машины, компьютера) или просто не с кем оставить ребенка, когда вы собрались в театр или на концерт.

Сюжеты многих популярных сериалов основаны на различных интригах и влиянии одних персонажей на другие. Мы часто сравниваем себя с этими героями и даже поступаем, руководствуясь их моделью поведения. Не стоит. Ведь вы же понимаете, что реальная жизнь и та, что на экране, – совсем не одно и то же. Большинство из нас не хотели бы, чтобы кто-то вмешивался в их жизнь.

Книга научит вас избегать подобного влияния. Вы не найдете здесь заумных терминов и понятий или малоэффективного аутотренинга. Вам предлагаются особые приемы, с помощью которых вы сможете лучше справляться с той или иной ситуацией. Мы провели более десяти тысяч опробований нашего метода по всему миру. Метод действует в самых различных ситуациях и обстоятельствах. Используя его, вы наладите отношения и дома, и на работе. Наша цель – научить вас жить полноценной жизнью и не страдать при этом от собственных ошибок и просчетов. Вы получите определенные навыки, которые помогут вам избежать нервотрепки со стороны начальника, коллег, мужа или жены, детей, родителей, соседей и всех остальных, с кем вы постоянно общаетесь. Не все они и не всегда досаждают нам, но большинство из нас порой позволяют окружающим нервировать себя.

Жизнь так коротка! Мы поможем вам преуспеть во всех делах и научим наслаждаться ею. Вы сможете управлять своими эмоциями и не позволите никому и ничему выбить вас из колеи.

Глава 1
Как мы позволяем окружающим и обстоятельствам играть на наших нервах

Человек постоянно делает три вещи. И вы сейчас – тоже. Во-первых, вы *Думаете.* Кто-то, возможно, сейчас ломает голову над тем, что же еще он делает. А может, вы думаете о том, что будет сегодня вечером или на выходных, или же о том, что вам сейчас сказали, или – какой окажется эта книга. Вы практически всегда о чем-то думаете. Порой вы и не осознаете свои мысли.

Во-вторых, вы почти всегда *чувствуете* что-то, имеются в виду эмоции, а не тепло или холод, усталость или боль. Иногда вы испытываете слабые чувства: вы слегка раздражены, чуточку удивлены, отчасти расстроены, почти счастливы или чувствуете себя немного виноватыми. А порой эмоции очень сильны, например: вы в ярости, вас что-то вывело из себя, взволновало, повергло в уныние или же, наоборот, сильно обрадовало, а может, вы обвиняете себя в чем-то. Эмоций и чувств очень много, и вы испытываете какие-либо из них почти всегда.

И наконец, вы постоянно *Действуете.* К действиям относятся и ваши самые незначительные жесты, и движения во время чтения этой книги. Моргнули ли вы, вздохнули, а может, состроили гримасу или подвинулись – все это действия. Пока вы живете – вы действуете.

Не такое уж открытие заявить, что человек *думает, чувствует и действует.* Но очень важно осознавать это, так как если вы хотите помешать окружающим действовать вам на нервы, то прежде всего должны научиться управлять своими чувствами, эмоциями и поведением в соответствующих ситуациях. Для этого нужно постоянно прилагать усилия, систематически заниматься и усердно овладевать навыками и методами, предлагаемыми в этой книге.

Книга не поможет вам мгновенно избавиться от всех проблем. Методы, описанные в ней, просты и очень эффективны, но для того

чтобы извлечь для себя максимальную пользу, вам следует применять их регулярно.

Роковая четверка

Обычно выделяют четыре основных «роковых» чувства. Если вы хоть раз испытали при определенных обстоятельствах одно из них, то не сможете так эффективно справляться с трудностями, как хотелось бы, – скорее всего, вы расстроитесь и позволите кому-то или чему-то выбить вас из колеи. К таким эмоциям относятся чрезмерные беспокойство, гнев или обида, угнетенное состояние, всплеск эмоций или чувство вины (что значит «чрезмерное», читайте ниже). Во-первых, если вы сильно обеспокоены чем-то (нервничаете, напряжены, расстроены, взволнованны, напуганы, в ужасе, паникуете), то не сможете правильно вести себя в соответствующей ситуации. К примеру, вы нервничаете, когда устраиваетесь на работу или разговариваете со строгим начальником; сильно расстраиваетесь, не успевая выполнить работу в срок, или вам предстоит принять жизненно важное решение, или вы переживаете из-за того, что дети перестали слушаться. Если так – значит, кто-то или что-то оказывает влияние на вашу жизнь.

Во-вторых, если вы слишком злитесь (обижены, раздражены, расстроены, возмущены, оскорблены, взбешены), то, скорее всего, взорветесь. Возможно, вас по-настоящему обижает, когда муж или жена критикует то, что вы делаете, как вы готовите, как воспитываете детей или занимаетесь любовью. А может, вас выводит из себя ваш ребенок-подросток, открыто игнорирующий ваше мнение и относящийся к вам без уважения, или некомпетентные и не желающие сотрудничать с вами коллеги.

Вот пример того, как человек позволяет играть у себя на нервах. Это произошло во время полета из Сан-Франциско в Лос-Анджелес. Изменились правила о курении в полете. Когда я *(А. Л.)* покупал билет на этот рейс, меня, как и всех остальных пассажиров, предупредили, что курение на борту самолета категорически воспрещается. Мой сосед по креслу не обратил на это внимания и, когда на борту самолета стюардесса повторила это предупреждение, ужасно разозлился.

Сначала он пытался добиться моей поддержки (и не получил ее), затем сообщил мне, что запрещать курить на борту самолета противозаконно и авиакомпания не имеет на это никакого права. Он

беспрестанно ерзал, кашлял и вздыхал. И наконец, заявив, что правила созданы для того, чтобы их нарушать, прикурил сигарету. К нему немедленно подошла стюардесса и вежливо напомнила, что в самолете запрещено курить. На что он спросил: «Кем?» Удивленная стюардесса не поняла. Мой сосед ответил: «Я спрашиваю, кто запретил?» Стюардесса сказала, что командир. Тогда он выпалил: «Скажите командиру, что он идиот». Ошеломленная стюардесса уточнила: «Что ему сказать?!» Сосед, в раздражении гася сигарету, ответил: «Скажите ему, что он отпугнет всех пассажиров и что он настоящий идиот, раз поступает так». Затем он пригрозил, что пойдет курить в туалет, на что стюардесса заметила, что он снова нарушит установленные правила. Тогда он непристойно выругался, и стюардесса была вынуждена извиниться и уйти.

Интересно, что, когда некоторое время спустя другой пассажир в самолете спросил ту же стюардессу, почему запрещено курить, объяснив, как это неудобно ему и что он не вполне согласен с таким решением, их разговор не вышел за рамки приличий. Кроме того, пассажиру за причиненное неудобство бесплатно принесли спиртное. Как по-разному реагируют люди! Один вел себя недопустимо вызывающе и нагло, другой же заявил о своих претензиях вежливо. Курить не разрешили никому, но первый унизил себя, а второй даже получил поощрение. Впечатляет и поведение стюардессы, которая никому не позволила вывести ее из себя. Так что если хотите научиться усмирять любителей игры на нервах – выбирайте профессию стюардессы!

Вокруг нас миллионы тех, кто пытается действовать остальным на нервы. Наша цель – научиться не поддаваться чужому влиянию. Тогда никто не сможет вывести нас из себя, пока мы сами не захотим этого. Не стоит избегать людей, прятаться от них или внушать себе, что вам все безразлично. Наш метод – говорить с ними прямо, сообразно обстоятельствам и не теряя при этом хладнокровия. Если вы слишком подавлены или раздражены, то не сможете правильно реагировать в соответствующей ситуации и даже рискуете оказаться в унизительном положении. Когда вы долгое время не можете выйти из депрессии из-за того, что потеряли любимого человека, работу или потерпели неудачу в своих делах, – вы тем самым допускаете, чтобы кто-то или что-то трепали вам нервы.

И наконец, если вы чувствуете себя виноватым (раскаиваетесь, упрекаете себя, чувствуете ответственность за все на свете), то окружающие могут легко действовать вам на нервы, а вы не сможете объективно оценить ситуацию и примете решение, руководствуясь неверными доводами (так как чувствуете себя виноватым или т. п.). Например, вы позволяете детям избежать наказания, так как когда-то развелись и чувствуете свою вину перед ними. Или же тратите свое время на человека, который вам совершенно не нравится, только потому, что вы – «его единственный друг» и будете чувствовать себя негодяем, если прекратите общаться с ним.

Основная проблема тут в *чрезмерности.* Но что же это такое? Как определить, чрезмерны ли ваши чувства? Для каждого человека это сугубо индивидуально. Хотя наверняка не будет ошибкой сказать, что в 85 процентах случаев вы сможете с уверенностью дать оценку. Иногда вы не признаетесь себе, зная, что это так. Если бы кто-то похлопал вас по плечу во время очередной вспышки гнева и мягко спросил: «А не слишком ли сильно ты реагируешь?» – вы бы лишь огрызнулись в ответ: «А тебе-то какое дело?»

В самом деле, это трудно признать, но не так уж сложно определить, даже в буре эмоций.

Поэтому давайте условимся называть *чрезмерными* те чувства и эмоции, которые вы сами считаете таковыми[1]. Наша задача – научиться справляться с ними: не допустить их развития, избавиться от них на стадии возникновения и не дать им овладеть нами в будущем. Иногда легче свалить вину на обстоятельства, чем признаться, что слишком серьезно реагируете на что-то. Мы поможем вам перестать обвинять в своих бедах все и вся.

Азбука игры на нервах

Начнем с буквы А. (Это причины.) Прежде чем научиться предотвращать влияние людей и обстоятельств, сначала нужно установить, что же на самом деле является причиной вашей реакции. Чтобы лучше понять, как окружающим удается играть на ваших нервах, воспользуйтесь схемой, которую я *(А. Э.)* разработал в 1955 году, когда начал применять на практике Рациональную терапию эмоционального поведения – первую современную терапию подсознательного поведения. Она называется АВС. К А относятся особые обстоятельства и люди (активизирующие события), с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни и которые оказывают на нас определенное влияние.

Активизирующие события делятся на два типа. К первому относятся глобальные катаклизмы – наводнения, голод, эпидемии и т. п. В эти моменты каждый старается оказаться на высоте, попав в эпицентр событий: люди демонстрируют чудеса храбрости и выносливости. Жертвы подобных катастроф подчас способны совершать невероятное, стремясь выжить, спасти остальных и, объединившись, сопротивляться обстоятельствам. Вы наверняка не раз слышали сообщения вроде: «Женщина подняла трактор и вытащила из-под него ребенка».

Второй тип активизирующих событий выбивает нас из колеи повседневными заботами, неудачами, волнениями, неприятностями и проблемами во взаимоотношениях с окружающими. Они наваливаются на нас одно за другим. Каждое событие в отдельности может быть незначительным, но все вместе они сильно действуют нам на нервы.

На работе, например, это постоянные помехи, сроки, которые всегда поджимают, проблемы с начальством, инспекцией и коллегами, отсутствие транспорта, некомпетентность (разумеется, других), бесконечная бюрократия, изменения графика и содержания работы, всезнающие коллеги, безответственность, лень, ссоры и стычки, эгоизм, нескончаемые жалобы, заминки в карьере, повышения по службе, несправедливая критика, недооценка ваших способностей, чрезмерная загруженность, утомительные собрания, частые

несоответствия между тем, что приходится делать, и тем, что целесообразно, сомнения в эффективности выполненной работы, большая ответственность при малых полномочиях, капризный клиент, столкновения с чиновниками… Уф!

Попробуйте составить свой список. Такие ситуации случаются со всеми, и большинство из них незначительные, но список может получиться впечатляющих размеров. Облегчите себе задачу, для начала использовав список, предложенный в разделе упражнений, затем увеличьте его по своему усмотрению.

К активизирующим событиям в личной жизни относятся проблемы с детьми, конфликты с супругом или любовником (а может, и с обоими сразу), чрезмерная загруженность домашними делами, различные поломки (автомобиля, бытовой техники), нехватка денег, развод (или, наоборот, брак)[2], смена места жительства, ремонт, плохие отношения с родственниками или соседями, отвратительный сервис, эгоистичные (бесчувственные) друзья, серьезная болезнь или смерть кого-то в семье, прибавление в семье. Как вы, наверное, заметили, некоторые события – положительные, некоторые – отрицательные. Но все они – и хорошие, и плохие – оказывают свое влияние. Некоторые события, упомянутые здесь, противоположны друг другу по значению, например развод – брак, заминка в карьере – повышение по службе, смерть – рождение. Человек способен испытывать чрезмерные чувства по отношению почти ко всему. Далеко не все мы сильно реагируем на одно и то же событие, не все попадаем в подобные ситуации (А), но у каждого из нас есть свой набор факторов, которые здорово действуют нам на нервы.

Иногда А – это *целая* серия неудач. Порой в жизни происходят такие события, которые можно вообразить лишь на экране. Несколько лет назад меня *(А. Л.)* пригласили произнести речь на открытии конференции, где собрались 400 психологов со всего света. Конференция проходила в Мюнихе, в Западной Германии. Принять участие в ее работе было очень почетно, и я с признательностью ухватился за это предложение. Я выехал за два дня до открытия конференции, однако, только вообразите себе, добирался от Лос-Анджелеса до Мюниха сорок семь часов! (Даже если вы никогда не путешествовали из Калифорнии в Германию, я думаю, вы согласитесь, что это чересчур.)

Я вышел из дома рано утром и направился в Международный аэропорт Лос-Анджелеса, где мне с милой улыбкой сообщили, что рейс отложен на двадцать девять часов и самолет еще не вылетел из Франкфурта. Я заказал билет заранее и поэтому, естественно, возмутился, почему меня не поставили в известность о задержке. На что мне ответили: «Этим рейсом летят многие – мы не смогли сообщить всем». Во мне все начало закипать от гнева.

Я по-настоящему разозлился, но что было делать (не мог же я устроить скандал или побить кого-нибудь)? Ничего не попишешь. Я вернулся домой, позвонил своему другу, работавшему в аэропорту, и объяснил, что мне необходимо попасть в Мюних сегодня же. Он пообещал мне посодействовать, заметив при этом, что билеты не растут на деревьях и это не так-то просто сделать. Звонок через несколько минут: «Новости и хорошие, и плохие. Хорошие – мне удалось достать билет на рейс до Копенгагена, откуда есть самолеты на Гамбург и Мюних. Плохие – твой билет обошелся в 450 долларов туда и обратно, а этот будет стоить 785 долларов в один конец. Если тебя это устраивает, то немедленно выезжай в аэропорт – самолет через полтора часа».

Устроители конференции согласились оплатить мне билет (по 222 доллара в каждую сторону), договариваться о большей сумме не было времени, поэтому я решил рискнуть и забронировал место.

Я примчался в аэропорт, зарегистрировался, поднялся на борт… Самолет подрулил к *взлетной* полосе и замер. Пилот обратился к пассажирам с классически профессиональным и свойственным пилотам теплым тоном в голосе: «Ребята, у нас небольшие технические трудности, но не беспокойтесь, если это надолго, мы оплатим вам отель в аэропорту. Сейчас мы вернемся на посадочную полосу и просим вас покинуть самолет, но будьте пока поблизости – неполадка, возможно, окажется пустяковой». Сначала я подумал: «Мы что – собираемся лететь на Северный полюс?!» Вторую свою мысль мне не хотелось бы приводить здесь.

Через три часа я услышал объявление, что самолет поднимется в воздух через пятнадцать минут. Мы действительно взлетели и приземлились в Копенгагене без дальнейших приключений. Но мы опоздали на три часа, и самолеты на Гамбург и Мюних, на которые я так рассчитывал, уже улетели. Ни на что не надеясь, я все же подбежал

к кассе и справился о рейсах на Гамбург. Кассир заявила мне, что я счастливчик (чему я несказанно удивился), и велела поторопиться, так как последний борт на Гамбург отправляется через несколько минут.

Я бросился к трапу, едва успел занять свое место, как самолет, лишь начав выруливать на взлетную полосу, вдруг замер. Пилот сделал объявление по-немецки, и по тому, как весь самолет загудел, я понял, что что-то случилось. Один из пассажиров, немного говорящий по-английски, объяснил мне, что сказал пилот: «Нам придется выйти из самолета, опознать свой багаж, который выгрузили прямо здесь, и вернуться обратно»[3]. Я переспросил. Он повторил то же самое. Я не унимался: «Может, я вас неправильно понял?» Мужчина пристально посмотрел мне в глаза и снова повторил: «Нужно выйти, опознать свой багаж, а затем вернуться обратно в самолет, понятно?»

Пришлось повиноваться – это было необходимо: оказалось, что группа террористов угрожала взорвать самолет, но какой именно, неизвестно. В аэропорту была немедленно введена процедура полицейского контроля визуального опознания всего багажа. Наш самолет должен был вылететь одним из первых после угрозы, и нам также следовало пройти проверку. В голове у меня снова крутились две мысли: (1) «Процедура займет часа полтора, не меньше, и я опять не успеваю к рейсу на Мюних», и (2) «Интересно, когда же он взорвется?» Мы вернулись на свои места. Самолет взлетел и, как ни странно, приземлился в Гамбурге без дальнейших проблем.

Прилетев в Гамбург, я надеялся успеть на какой-нибудь рейс в Мюних. Я очень устал, имел изрядно помятый вид (волосы у меня были длиннее, чем сейчас, и – подозреваю – я выглядел в высшей степени неопрятно). Подняв глаза, я увидел на стенах здания аэропорта множество огромных плакатов с фотографиями местных террористов и надписью «РАЗЫСКИВАЮТСЯ». Внезапно и отчетливо мне вдруг стало ясно, что я похож по крайней мере на девятерых из них!

Тут же два человека в военной форме с автоматами бросились ко мне и закричали: «Стоять!» По всей видимости, не заметив в спешке предупреждение «Не входить!», я попал в запрещенную зону. А так как я выглядел довольно подозрительно и, кроме того, эти военные были на взводе из-за угрозы взрыва самолета, они решили задержать меня. Меня привели в небольшое помещение, где очень тщательно и с

осторожностью обыскали. Они хотели найти бомбу! Клянусь вам всем, чем угодно, что ни за что в жизни не стал бы прятать бомбу в тех местах, где они ее искали. Никакие доводы не заставили бы меня пойти на такое!

Наконец меня отпустили, и я направился к кассам. Произошло чудо – оказалось, что есть рейс на Мюних, его отложили, и вылет через несколько минут. Я в очередной раз забрался в самолет, он выехал на взлетную полосу и… остановился! Летчик объявил (теперь уже на английском и на немецком), что вылет откладывается – в Мюнихе туман, самолет не сможет выйти на посадочную полосу… Взлететь может – зато не может приземлиться!

Мы вышли из самолета и направились к кассам, являя собой враждебно настроенную толпу. Нам было предложено либо подождать до завтра (было одиннадцать вечера, а на следующее утро, в 8:00, мне предстояло выступить с докладом), так как за ночь туман может рассеяться, либо отправляться на поезде, который, кстати сказать, прибывает в Мюних в 8:05 утра. Я рискнул: поменял свой билет и решил отправиться поездом, который *уж точно* выедет через полчаса.

Через весь город я проехал на такси до железнодорожной станции, забежал в здание вокзала и увидел около сорока туннелей, ведущих к разным поездам. У каждого висела табличка с названиями одного-двух городов. На туннеле 22 была надпись «МЮНХЕН». Я решил, что это где-то рядом с Мюнихом. Но только я подбежал к платформе, как поезд тронулся. Я закинул багаж на подножку последнего вагона и вскочил в поезд. Успел!

В купе оказался какой-то канадец. Мы чуть-чуть поговорили и, так как уже было далеко за полночь, решили немного поспать. Я сразу же заснул и проснулся в 4 часа утра, услышав несколько сильных ударов по поезду Затем, подумав: «Уж теперь-то вряд ли что-нибудь случится», – повернулся на другой бок. Но стук продолжался, а поезд не двигался с места. Тогда я встал и пошел за своим чемоданом, который оставил в другом вагоне у кондуктора. Пройдя по коридору, я открыл дверь… *там ничего не было!* Снаружи было темно, но прекрасно видно, что поезда нет. Я начал нервничать, потому что исчез не только поезд, исчезли люди из вагона, где я находился. В полном замешательстве я случайно заметил табличку на вагоне – на ней было написано «БЕРЛИН»[4]. Поезд уже тронулся, и тут я рискнул в третий

раз – и спрыгнул на ходу. (Поверьте, это выглядело совсем не так, как в ковбойских фильмах. Представьте себе кувырок через голову, когда вы ничего не видите дальше собственного носа.) Лишь поднявшись с земли, я окончательно понял, что сделал. Я стоял в кромешной тьме посередине Германии, и единственный свет, который я видел, удалялся от меня, растворяясь вдали.

Но немцы отличаются особой наблюдательностью. Вскоре справа прошел паровоз, и машинист, должно быть, заметил меня, потому что через несколько минут ко мне по путям подбежали два человека (одетые как железнодорожники). Я закричал во весь голос: «Мюних! Мюних!» Наконец один из них, похожий на контролера, взглянул на другого и ответил: «Думкопф! Думкопф!» Я подумал про себя: «Да, так мы, пожалуй, договоримся!»

Контролер связался с поездом на Мюних (он как раз был недалеко, у маленькой станции). Меня доставили к поезду, и он прибыл в Мюних ровно в 8:05 утра. Пунктуальность также отличительная черта немцев.

Конференция проводилась при участии Университета штата Мэриленд. Университетский городок Мак-Гроу Кэзерн располагался на американской военной базе близ Мюниха. Несмотря на все перипетии в дороге, мне ни разу так и не представилась возможность связаться с организаторами конференции и сообщить им, почему я задерживаюсь. Но, как оказалось, Мак-Гроу Кэзерн представлял собой огромный военный центр связи, поэтому здесь знали обо всем, что со мной произошло. Им было известно и то, что рейс был отложен, что я пытался улететь с пересадкой, а затем отправился поездом. Единственное, чего они не знали, – что я на ходу спрыгнул с поезда. Но до моего прибытия у них нашлось время выяснить и это.

Когда я сошел с поезда в Мюнихе, меня встретили трое представителей и немедленно доставили на конференцию. Затем я вышел на подиум и произнес свою приветственную речь, предназначенную для симпозиума по управлению стрессом. Нет необходимости говорить, что у меня под рукой была куча свежих примеров на этот счет. В самом деле, много раз за все время своей злополучной поездки я обращался к методам, описанным в этой книге, стараясь избежать полного отчаяния. Конечно, поездка от этого не стала «увлекательной», но я успешно справился с неприятностями, используя четыре приема, о которых речь пойдет ниже.

Составьте список того, что способно вывести вас из себя, воспользовавшись для этого страницами в разделе упражнений. Раздражителями могут быть особый тип людей, отдельные события или целая серия неприятностей. Они не обязательно должны быть важными – со стороны могут казаться чепухой, но если они заставляют вас испытывать чрезмерные эмоции – смело вносите их в список.

Теперь рассмотрим букву С (к В мы вернемся чуть позже). В модели АВС С представляет два фактора: ваши чувства и поведение в особых ситуациях, описанных в пункте А. Представим, что вам необходимо попасть на важную деловую встречу или совещание. Машина перед вами еле движется и не дает обогнать ее. Если вы приходите из-за этого в ярость, расстраиваетесь и переживаете, что ужасно опаздываете, – это пункт С, ваши *чувства;* как вы поведете машину – пункт С, ваше *поведение.* Возможно, вы начнете переезжать из ряда в ряд, будете плестись в хвосте, поедете быстрее, чем следовало бы, будете сигналить водителю, кричать на всех остальных и жестикулировать, демонстрируя им, что вы о них думаете. Некоторые будут нарушать правила дорожного движения, надеясь избежать объяснений с полицией. Разве вы стали бы вести машину подобным образом, если бы не были так расстроены? Вероятнее всего, нет (хотя кое-кто ездит так все время). Видите, что происходит?

Первый вывод отсюда: *чувства являются причиной поведения.* Поведение в создавшейся ситуации зависит от того, что вы испытываете и насколько сильно. Когда вы слишком сильно расстроены или злитесь по какой-либо причине, то перестаете контролировать себя и свои действия.

Представьте себе ситуацию: вам выпало сделать доклад перед руководителями компании, с тем чтобы убедительно доказать необходимость смены тактики работы. При этом вы всего лишь мелкий служащий, секретарь или руководитель небольшого отдела, и вам, естественно, никогда не приходилось делать этого раньше. Но вас выбрали, потому что хотят услышать мнение рядового представителя компании. Какие именно эмоции охватят вас: волнение, гнев, подавленность или чувство вины? Скорее всего, вы будете сильно волноваться, потому что вам предстоит выступать от лица большой группы людей перед высоким начальством[5].

Как вы себя при этом будете вести? Возможно, станете дергаться, заикаться на каждом слове, делать большие паузы или, наоборот, тараторить, а может, забудете все напрочь. Это еще раз подтверждает, что ваше поведение связано с чувствами. Если же вы спокойно разговариваете с хорошим другом, прогуливаясь по улице, неужели вы станете нервничать, заикаться и т. п.? Нет – потому что вам незачем волноваться. Конечно, не все испытывают трудности, выступая перед аудиторией. Но если вы слишком сильно волнуетесь, то будьте готовы к тому, что это повлияет на ваше поведение. Повторим еще раз: *чувства определяют поведение.* И, как вы узнаете, если продолжите читать книгу *поведение* так же *влияет на чувства.*

Если ваш ребенок-подросток ведет себя несносно 4000 раз в неделю: нарушает установленные правила, относится к вам без уважения и к тому же не отвечает за свои поступки, – что вы станете делать? Возможно, вы будете кричать, угрожать, оскорблять его, унижая при этом и себя, устроите истерику или же просто отшлепаете? Если бы вы не злились, разве вы стали бы вести себя так? Скорее всего, нет. Наши чувства и эмоции обусловливают наше поведение.



Мы бы могли на этом закончить книгу, подытожив: итак, если вы хотите, чтобы никто и ничто не действовало вам на нервы, постарайтесь никогда не волноваться, не злиться слишком сильно, не впадать в уныние и не чувствовать себя виноватым. Великолепно! Просто гениально! Но не слишком ли просто? Конечно, необходимо понять, насколько важны эти четыре чувства, но сразу же возникает вопрос: пусть мы ведем себя так или иначе под влиянием чувств, но *что же вызывает эти чувства?* Что заставляет нас испытывать сильное волнение, злиться, впадать в депрессию или чувствовать себя

виноватым? И здесь многие делают огромную ошибку, полагая, что С (то есть чувства) вызваны А (то есть событиями). Это совершенное заблуждение!

Однако мы все считаем именно так и именно этим объясняем свои чувства окружающим. Если я спрошу у своего приятеля: «Билл, ты чем-то раздражен? Что случилось?» – он ответит что-нибудь вроде: «На полтора часа застрял в пробке. Собирался приехать пораньше – подготовиться к совещанию. Все мои планы нарушились». Послушав его, можно подумать, что А вызвало С, как будто именно дорожная пробка и потерянное время расстроили и разозлили его. Но на самом деле все совсем не так, хотя и *кажется* логичным.

Предположим, вы поссорились с супругом или супругой. Размышляя об этом, вы, вероятно, вспомните, что наговорили много неприятных вещей, но при этом тут же оправдаете себя (особенно если еще не прошла злость), сказав: «:Он сам все начал» или «Она привела меня в бешенство». То есть вы свои поступки объясняете поведением вашего мужа или вашей жены. Но это не совсем точно: на вас также оказывает влияние то, что вы думаете о его или ее поведении, – это и есть пункт В.

Один мой коллега по работе как-то выразил свое недовольство другому: «Замечание, которое вы мне сделали на собрании, просто вывело меня из себя. Я хотел, чтобы вы знали это». Он сказал, что замечание, сделанное на собрании (пункт А), разозлило его (пункт С). Но (опять же) А не является прямой причиной С, хотя мы так все время считаем и нам кажется, что это на самом деле так. Мы часто говорим своим детям: «Ты выводишь меня из себя!» Но не А вызывает С.

Не А, *но что же?* В большинстве случаев причиной С становится В. Взаимодействуя с А, В вызывает С. Этот ужасный пункт В! Нужно постараться расправиться с ним, если это возможно.

A ——→ B ——→ C

A	B	C
Активизирующие события: особые ситуации или люди в ситуациях	Ваши верования относительно активирующих событий	Ваши чувства и поведение

Рассмотрим пункт В. Что же к нему относится? Что происходит после того, как мы оказались в трудной ситуации (А), но еще не начали проявлять свои чувства и действовать (С)? Чтобы описать состояние, подразумеваемое под В, существует множество слов: мы реагируем, выбираем, воспринимаем, решаем, анализируем, выносим свое суждение, взвешиваем обстоятельства, оцениваем их, предполагаем – все это можно объединить под одним понятием: ДУМАЕМ. И то, что именно мы думаем в данной ситуации, определяет как наши чувства и поведение (С), так и то, будут ли А действовать нам на нервы.

Теперь ясно видно, что не А вызывает С, – причиной в большинстве случаев становится В. Некоторые считают, что, особенно в неожиданной ситуации, они не успевают даже подумать, а сразу реагируют: «Лишь только я услышал об этом, как сразу набросился на него», «Как только я узнал, что они сделали, сразу же взорвался».

В правильности наших выводов можно убедиться на следующем примере. Представьте, что вы слушаете мою *(А. Э.)* лекцию в аудитории из пятидесяти человек. И вдруг в середине лекции я достаю большую картонную коробку, открываю ее и разбрасываю содержимое на всех окружающих. В коробке – 30 огромных и жирных, каких вы только можете себе представить, гремучих змей. Не какие-нибудь там маленькие безвредные змейки, а настоящие ужасные гремучие твари из Техаса, которые сразу же расползаются во всех направлениях.

Вообразили? И что же вы сделаете прежде всего? Побежите, закричите, запрыгнете на стул, упадете в обморок, захотите убить меня? Это всего лишь примеры типичной реакции, но они не совсем точны. Первое, что вы сделаете, – увидите змей. Если вы в это время смотрели на часы или в потолок, а может, записывали лекцию и не видели, что я сделал, то, подняв глаза, вы сначала подумаете: «Боже

мой, что они так кричат?» Потом, возможно, услышите змеиное «ш-ш-ш-ш», или одна из них запрыгнет вам на колени, и вы *ощутите* ее.

Теперь вспомните, о чем я говорил вам: зрение, слух, ощущение. Ваши чувства! С помощью чего вы прежде всего получаете информацию? Через колени, сердце, ноги? Ничего подобного! Информация поступает через мозг.

Мозг осуществляет две операции. Сначала он оценивает произошедшее – спокойно, бесстрастно, сопоставляя факты: «Змеи разбросаны по всей аудитории и ползут ко мне». Затем мозг оценивает ситуацию. Он сообщает: «Гремучие змеи! Опасность! Опасность!» – и выбросом химических веществ и электрическими сигналами через гипоталамус (самую примитивную часть мозга, действующую примерно как регулировщик уличного движения) посылает эту информацию вашему организму, приказывая ему реагировать на опасность.

Заметьте, что все это происходит в считаные доли секунды. Змеи еще не успеют прийти в себя после «полета», а вы уже будете в двух шагах от двери. Все размышления укладываются в промежуток между событием и вашей реакцией. Это один из примеров того, как внезапное происшествие выбивает нас из колеи, – но даже в таком случае первое, что мы делаем, – мы думаем[6].

А сейчас мы собираемся сделать весьма провокационное заявление. Это второй наиважнейший принцип, необходимый для того, чтобы не допустить игры на ваших нервах. Чувствовать и действовать соответствующим образом (С) нас заставляет на самом деле не то, что происходит (А), а то, что мы думаем и как относимся к этому (В). Если вы считаете, что несдержанность – ужасное качество, то будете либо избегать ситуаций, которые могут заставить вас выйти из себя, либо опасения сбудутся – вы не сдержитесь. Если же вы уверены, что только кто-то рядом сможет сделать вас «полноценной» личностью, это также повлияет на вас – без такого человека вы будете чувствовать себя ничтожеством, и «они» без конца будут трепать вам нервы. Если вы не можете терпеть, когда кто-нибудь стоит у вас на пути, то, скорее всего, ужасно расстроитесь, когда это случится, и, возможно, предпримете «чреватые последствиями» меры. Если вы полагаете, что начальник – ужасный человек только потому, что он ставит невыполнимые задачи или несправедливо критикует вас, то работа

превратится в ад. Если вас ужасно злит, что муж (жена или ребенок) – бесчувственный, безответственный человек или относится к вам без должного уважения, то вы лишь позволите ему управлять собой и испортите себе нервы.

Мы хотим показать, что то, насколько в действительности серьезна ситуация, как она повлияет на вас, зависит лишь от вашего отношения к ней, от того, что вы о ней думаете. Это и хорошо, и плохо. Что, если бы А прямо влияло на В? Это было бы просто ужасно. Почему? Да потому, что мы совершенно не могли бы контролировать свою реакцию. Но поскольку мы можем оценить человека или ситуацию, от того, как мы сделаем это, зависит и наша реакция, то есть у нас есть потенциальная возможность управлять своими эмоциями и не позволить окружающим людям и обстоятельствам действовать нам на нервы. И это прекрасно.

Плохо то, что нам также приходится отвечать за свои чувства и поведение. Мы не будем честны перед собой, если скажем: «Это она так расстроила меня», или «Он настолько разозлил меня, что я готов удушить его», или «Я так подавлен, потому что собираюсь развестись», или «Моя личная жизнь опустошает меня», или «Дети ужасно раздражают меня». Иногда мы пытаемся оправдать себя, сваливая вину на других людей или обстоятельства («Любой на моем месте реагировал бы так же»). Но это неверно. Ибо А само по себе не является причиной С.

Очень важно отвечать за свои чувства и поведение. Но мы не говорим, что вы должны постоянно ругать и обвинять себя за плохое поведение. К сожалению, подчас мы воспринимаем понятия «ответственность», «проступок» и «порицание» как неразрывно связанные между собой – на самом деле они имеют разные значения. Быть ответственным – значит отдавать себе отчет в своих чувствах и поступках, контролировать их и управлять ими. Обвинять себя в чем-то – означает порицать себя и только себя за какой-то проступок. Брать на себя ответственность за свои действия – необходимо, обвинять же себя, наоборот, лишнее.

К тому же, утверждая, что ваши мысли по поводу происшедшего определяют ваше поведение, мы вовсе не имеем в виду, что если вы вообразите, что умеете летать, и прыгнете с крыши десятиэтажного здания, то затем мягко приземлитесь на тротуар. Нет, вы, как и все

остальные, разобьетесь в лепешку. Если вы не согласны с нашим утверждением даже в таком логически абсурдном примере и считаете, что действительно сможете полететь, – что ж, попробуйте.

Мы не будем здесь рассуждать о ценности положительных мыслей, которые по сути своей чрезвычайно полезны, так как побуждают людей совершать поступки, на которые они обычно не могут решиться[7].

Мы просто утверждаем, что ваше отношение к той или иной ситуации определяет, *какова* будет ваша реакция и ее *сила.*

Хорошим примером влияния B на C стал случай с баскетбольной командой Гарлемских глоубтроттеров. Во время серии матчей между двумя игроками разгорелся спор по поводу поведения на поле. Дело дошло до того, что один из них во время игры выплеснул другому в лицо стакан воды. Тогда обиженный противник схватил мусорную корзину и побежал за обидчиком. Тот в последний момент увернулся, и все содержимое корзины попало на болельщиков. Так вот, реакция детей в толпе болельщиков наглядно подтверждает наш вывод.

Последовали две совершенно разные реакции: дети, видевшие подобную ситуацию в юмористическом шоу, сочли, что в корзине конфетти, и закричали: «Давай! Вываливай!» Остальные стали закрывать голову и отворачиваться. Все дети оказались в одинаковой ситуации, однако их реакция на происходящее зависела от их представлений и ожиданий. То есть не A повлияло на C, а B явилось причиной C[8].

Конечно, мы не утверждаем, что не следует испытывать сильных эмоций. Просто часто люди слишком сильно реагируют на ту или иную ситуацию – и обычно это происходит из-за чрезмерных переживаний по поводу произошедшего. В таком случае мы сами являемся частью проблемы. Иногда, конечно, сильные чувства – это прекрасно, но не постоянно.

Упражнения

Упражнение 1А
Осознание неоправданных чувств и поведения

Если вы не хотите, чтобы окружающие играли на ваших нервах, выполните несколько упражнений на самопознание, поведение и управление эмоциями. Воспользуйтесь ими, чтобы определить, когда ваши эмоции оправданны, а когда нет; разумны ли ваши верования, порождающие эмоции (о самих чувствах и эмоциях мы расскажем вам в следующей главе); и для того, чтобы научиться избавляться от такого рода верований и, следовательно, изменить свою реакцию на происходящее (о чрезмерных эмоциях мы также расскажем немного позже). В конце каждой главы (кроме последней) вам предлагаются упражнения. С их помощью вы сможете научиться распознавать и определять свои мысли, чувства и поведение. Они позволят вам скорректировать свои чувства и поведение и перестать зависеть от окружающих и событий.

Первое упражнение состоит в том, чтобы в течение следующей недели понаблюдать за собой и определить, когда и где вы проявляете чувства и ведете себя так, как описано в этой главе:

- чрезмерное волнение или беспокойство;
- сильный гнев или обида;
- глубокое уныние или бешенство;
- чрезмерное чувство вины;
- бурно реагируете, расстраиваетесь.

Чтобы помочь себе в этом, используйте предлагаемую таблицу занятий.

Примерная таблица занятий к упражнению 1А.
Осознание неоправданных чувств и поведения

День	Неоправданные чувства и поведение (С)	События, вызвавшие их (А)
3.06	Сильно злился, ругался и кричал на сына	Сын не хотел вставать и собираться в школу, и из-за этого я опоздал
3.06	Очень испугался, обиделся; после чувствовал себя виноватым перед начальником	Раздраженным тоном начальник поинтересовался, когда я закончу свой долгий и скучный отчет
3.06	Ужасно разозлился на коллег	Из другого отдела не отправили информацию, необходимую для отчета
4.06	Уныние	Получил низкую оценку своей работы
6.06	Вялость — поиск других более или менее важных дел	Начал работу над важным отчетом
7.06	Съел, выпил слишком много за обедом	Мало сделал, работая над отчетом
7.06	Расстройство желудка, вялость	Переел за обедом, и к тому же нужно работать над этим ужасным отчетом
7.06	Поругался с женой	Работа над докладом не движется. Жена недовольна моим настроением в последнее время

Ваша таблица занятий к упражнению 1А.
Осознание неоправданных чувств и поведения

День	Неоправданные чувства и поведение (В)	События, вызвавшие их (А)

Упражнение 1В

Как отличить оправданные и неоправданные чувства и

поведение

Чтобы научиться понимать, оправданны ваши чувства и поведение или нет, задайте себе вопросы: «Помогает ли это мне в отношениях с окружающими?», «Влияет ли это на мое здоровье?», «Помогает ли мне это добиваться своих целей?», «Помогает или мешает это тем, кто важен для меня?», «Испытывая эти чувства, получаю ли я то, что хочу, и избегаю ли нежелательного?», «Доставит ли мне это какие-либо неприятности сейчас или позже?»

Составьте список неоправданных чувств и действий из тех, которые, как вы считаете, подошли бы в данной ситуации.

Примерная таблица занятий к упражнению 1Б.
Как отличить оправданные и неоправданные чувства и поведение

День	Неоправданные чувства и поведение (C)	Оправданные чувства и поведение
3.06	Сильно злился, ругался и кричал на сына	Расстроился. Спокойно и твердо сказал ему, что нужно сделать, и объяснил, что будет в случае невыполнения. Затем добился, чтобы он все сделал. Не кричал и не злился
3.06	Очень испугался, обиделся; после чувствовал себя виноватым перед начальником	Поинтересовался, почему он так спешит. Пообещал себе самому выполнить работу
3.06	Ужасно злился на коллег	Унял раздражение. Потребовал необходимую информацию, взял с них обещание и спокойно попрощался

4.06	Уныние	Серьезное беспокойство и досада. Определил свои ошибки; исправил или обсудил их с начальником, если не согласен с его замечаниями
6.06	Вялость — поиск других более или менее важных дел	Отложил работу над более крупным отчетом и начал работать над тем, что по силам *сейчас*
7.06	Слишком много съел или выпил за обедом	Сделать в работе небольшой перерыв, устроив легкий обед с другом, разговаривая при этом только о *приятном*
7.06	Апатия, расстройство желудка; бесконечное откладывание со дня на день	Тщательно просмотреть каждый пункт отчета; не утруждая себя, закончить то, что могу, но не забывать про остальное
7.06	Конфликт с женой	Рассказать ей, как вам трудно выполнить эту работу, попросить ее поддержать вас морально, провести вместе остаток вечера

Ваша таблица занятий к упражнению 1B.
Как отличить оправданные и неоправданные чувства и поведение

День	Неоправданные чувства и поведение (В)	События, вызвавшие их (А)

Упражнение 1С
Как вести себя с людьми и в ситуациях, которые действуют вам на нервы

Если вы заметили, что стараетесь не попадать в ситуации, которые вас нервируют, то нужно изменить поведение. Избегая таких ситуаций,

вы, конечно, не испытываете сильных эмоций, но при этом вы, однако, не в состоянии управлять своими мыслями, которые лежат в основе ваших неприятностей. Вы не научитесь управлять собой, если будете просто прятаться от них. Такая тактика, конечно, поможет вам на какое-то время, но затем вы либо взорветесь, либо научитесь настолько сильно сдерживать себя, что не сумеете рисковать даже в малом, потеряете уверенность в себе и уже не сможете ничего изменить. Если вы будете постоянно избегать несносного сотрудника, то, безусловно, реже будете расстраиваться и сердиться, но не сможете относиться к нему более реалистично (вместо «Вот досада! Он невозможен! Я не в силах его выносить!» думать: «Я бы хотел, чтоб он не был таким несносным, но что делать. Хотя он и раздражает меня, придется потерпеть»).

Чтобы проверить, раздражает ли вас тот или иной человек или обстоятельство, необходимо испытать их влияние на себе, вместо того чтобы сторониться. Только попрактиковавшись *in vivo* (в жизни!) вы сможете научиться не реагировать на них, не злиться, не расстраиваться и не восстанавливать себя против них. Чтобы сделать это, вспомните все ситуации, людей и обстоятельства на работе, дома, в обществе, которые выводят вас из себя, и постарайтесь не избегать их по возможности. Это не причинит вам вреда, а поможет поработать над своей реакцией на события (только не пытайтесь проделать все это сразу во всех ситуациях). Вы почувствуете, насколько неприятно быть только жертвой и как здорово использовать удобный случай и «поработать» над своими реакциями (последствиями) на все беды (активизирующие события) в вашей жизни. В помощь себе составьте список людей и ситуаций, третирующих вас.

Примерный список к упражнению 1С. Трудные люди и ситуации, которым я собираюсь противостоять

➧ Быть тверже, но спокойнее с сыном, вместо того чтобы просто игнорировать его поведение или умолять выполнить мои требования.

➧ Спокойно обсудить с начальником то, что мешает мне закончить работу. Поговорить о более реальных сроках завершения, вместо того чтобы таить обиду на него.

- Объяснить коллегам, почему мне так важно получить от них сведения, предъявить им свои требования, вместо того чтобы жаловаться на них другим.
- Систематически работать над отчетом, вместо того чтобы постоянно откладывать.
- Провести приятный вечер с женой, вместо того чтобы, повздорив из-за плохого ее (или моего) настроения, разбегаться по своим углам.
- Спокойно и осторожно обсудить с женой тему, которая обычно приводит к конфликтам.
- Не пасовать перед теми, кто пытается меня запугать.

Ваш список к упражнению 1С.

Трудные люди и ситуации, которым я собираюсь противостоять

____

____

____

Глава 2
Нелепые верования, дающие окружающим возможность управлять нашей жизнью

Вернемся к В. Почти в любой ситуации ваш образ мыслей будет соответствовать одному из четырех наиболее распространенных типов. Это и хорошо, и плохо. Хорошо, потому что существуют всего лишь четыре варианта и каждый легко узнать и запомнить. Плохо же то, что три из них – отрицательные. То есть если вы будете размышлять таким образом – это приведет к чрезмерной реакции, позволит кому-то или чему-то управлять вами, и вы не сможете столь эффективно противостоять обстоятельствам, как могли бы. Это неравенство не в нашу пользу: мы люди, а не машины и не можем всегда поступать целесообразно. И все же стоит научиться регулировать свои мысли, чувства и поступки, с тем чтобы помешать определенным людям и обстоятельствам выбивать нас из колеи. Для этого нужно, во-первых, понять, почему вы расстраиваетесь, и затем решить, как избежать этого.

К первому из трех основных типов мышления на этапе В относится *мышление, нагнетающее страх.* Это означает преувеличивать значение происходящего со всеми его негативными последствиями. Большинство мыслей в этом случае начинаются со слов: *«А что, если…»* К примеру, вы в приемной офиса в ожидании приглашения на собеседование о работе, которая вам очень нужна. Какие же опасения типа «А что, если…», пришедшие вам в голову, способны сделать так, что к моменту, когда вас пригласят в кабинет, вы уже окажетесь на грани нервного срыва? «А что, если меня спросят о том, чего я не знаю? А что, если я не очень хороший специалист? А что, если я слишком хороший специалист? Что, если я им не понравлюсь? А что, если я не скажу того, что от меня хотят услышать? Что, если меня не примут? А что, если я все-таки получу работу?» и так далее. Задавая себе такие вопросы, вы волей-неволей внушаете себе, что если

сбудется любое из «А что, если…», то это станет не мелкой неудачей, а настоящей катастрофой. Если в преддверии собеседования вы предадитесь подобным размышлениям, то доведете себя и наверняка провалитесь. Подростки наиболее «способны»: «А что, если я не понравлюсь той девушке (парню), которая нравится мне? А что, если я провалю экзамен? А что, если я подведу свою команду? А что, если со мной никто не будет дружить? А что, если друзья узнают, что я..? А что, если они будут считать меня трусом? А вдруг я урод или выгляжу смешно?» Многое, конечно, они берут от нас – только мы лучше умеем скрывать свои сомнения и опасения, нас труднее разоблачить.

Взрослые успешно «раздувают» проблемы своей личной жизни. Допустим, у вас серьезные неприятности с мужем (женой) или любовником (или с обоими сразу). Вы, возможно, начнете думать:

- «А что, если он меня разлюбил?»
- «А что, если я ее больше ничем не привлекаю?»
- «А что, если он нашел другую?»
- «А что, если она меня бросит и я весь остаток жизни проведу в одиночестве?»
- «А что, если наши отношения не улучшатся и я никогда уже не буду счастлив?»
- «А что, если он не изменится так, как обещал?»
- «А что, если я ей надоел?»
- «А что, если я слишком стар (молод) для нее?»
- «А что, если это не поможет?»
- «А что, если мы теперь никогда не помиримся?»
- «А что, если нам всегда будет мешать работа?»

Здесь приведены лишь несколько примеров из бесконечного ряда «А что, если…», но все они ужасно расстраивают нас. Но прежде чем перейти к освоению методов управления такими мыслями, необходимо научиться определять, что к ним относится, а что нет.

Не каждая мысль типа «А что, если…» обязательно нагнетает страх. Например, ожидая, когда вас пригласят в кабинет на собеседование, вы, возможно, подумаете: «А что, если меня спросят, в чем, по-моему, мои преимущества?» Вы тут же попытаетесь в уме перечислить их,

что окажет вам большую помощь в поднятии духа. Или когда подросток забеспокоится: «А что, если я подведу команду?», то он может пообещать себе: «Я постараюсь сделать все, что в моих силах, чтобы этого не произошло, а если это все-таки случится, то буду серьезнее тренироваться и не допущу позора в следующий раз или же займусь другим спортом». Или же, встретив понравившегося вам человека и назначив ему свидание, вы засомневаетесь: «А что, если у нас не окажется ничего общего?», но сможете успокоить себя: мол, ничего страшного, ведь противоположности сходятся, это даже интересно, – или же решите, что вы сможете спокойно расстаться и пережить неудачу.

Да, эти мысли так же начинаются со слов «А что, если…», но ни одна из них не вызывает ужаса. Катастрофа таится не в вопросе, а в ответе на него:

- «А что, если меня не примут на работу? Это будет ужюно!»
- «А что, если я подведу команду? Я не смогу этого вынести!»
- «А что, если я ему не нравлюсь? Нет! Я этого не переживу!»

Именно ответ на любое «А что, если…» нагоняет страх. Поэтому подобный тип мышления – *устрашающий.* Если вы отвечаете на такого рода опасение фразой вроде «Это будет ужасно!», то вы лишь запугиваете себя. (Мы остановились на термине «устрашающий», а не «катастрофический», поскольку он точнее передает тип реакции.)

Но опасения «А что, если…» не единственный способ запугивания. Некоторые приводят себя в паническое состояние, всякий раз повторяя:

- «Меня просто выводит из себя, когда…»
- «Это невыносимо, если…»
- «Меня убивает то, что…»
- «Я просто ненавижу, когда…»

Размышляя так, вы сами обезоруживаете себя перед людьми или обстоятельствами, которые действительно могут действовать вам на нервы.

Нагнетание страха – отличный способ расстроиться и почувствовать себя несчастным. Сколько раз вы пугали себя тем, что потом

оказывалось вовсе не таким ужасным, как вы это себе представляли? Так бывает со всеми. Один человек как-то раз признался мне *(А. Л.)* с негодованием: «Но в конце концов, ведь все получается!» – на что я ответил: «Получаться-то получается, но какой ценой?!»

В самом деле, неужели вам нравится чувствовать себя неудачником и ни на что не годным человеком, когда вы в ужасе думаете о невыполненной к сроку работе, о каком-либо важном решении или об отношениях с кем-то? Нагнетать страх стало для нас так естественно, что мы порой даже не можем представить себе иной реакции на некоторые происшествия. Совершенно напрасно! Нам свойственно (это почти автоматически) в ряде ситуаций приводить себя в ужас, и одни делают это чаще, чем другие. Но все мы можем научиться *укрощать* поток эмоций, не позволяя себе ударяться в панику.

Но, кроме расстройства, есть и другие причины, из-за которых не следует поддаваться страху. Разве вы при этом в состоянии спокойно и разумно все обдумать? Конечно, нет! Разве вы сможете принять правильное решение? Нет! Без чрезмерных эмоций и чувств вы лучше справитесь с обстоятельствами. К тому же вы сможете защитить и оградить себя от постороннего влияния. Как же научиться этому? В чем секрет?

Мы не собираемся делать из вас бесчувственную, всегда спокойную машину. Это прямая противоположность взрыву эмоций. Вы вполне можете вести себя так, чтобы обойтись без крайностей и при этом не позволять окружающим и обстоятельствам действовать себе на нервы. Мы поможем вам избавиться от нелепых мыслей и верований, позволяющих другим управлять вами. Но сначала давайте выясним, что же к ним относится.

Второй тип мышления – *обвиняющий или предъявляющий завышенные требования.* В этом случае преобладают мысли, которые начинаются со слов:

- «Я должен был…»
- «Я обязан был…»
- «Мне следовало…»
- «Мне нужно было…»
- «Мне придется…»

- «Я вынужден…» и т. п.

Некоторые целыми днями без перерыва убеждают себя: «Я должен сделать то. Я должен сделать это. Мне следовало бы сказать тому человеку то-то. Мне нужно больше делать того-то. Я должен быть более собранным. Мне следует быть более привлекательным, умным, остроумным, общительным, заметным. Я должен быть более напористым. Мне нужно избавиться от агрессивности. Я должен быть откровеннее. Мне нужно попридержать язык». И так далее.

Некоторые беспрестанно требуют от себя чего-то. И это отчасти правильно! Мы все хотим стать лучше и становимся, признавая свои недостатки и упущения. Каждый руководствуется своими принципами и идеалами, но в любом случае этому подвержены все. Но иногда мы становимся слишком самокритичными. Мы критикуем собственную внешность: «Мне нужно вырасти, похудеть, поправиться…», используя все богатство своего воображения.

Мы хотим стать такими, как Синди Кроуфорд, Ники Тейлор, Ким Бэсинжер, Уитни Хьюстон, Мэтт Диллон, Том Круз, Дензель Уошингтон или Патрик Свэйз. Нет сомнений, что они действительно красивы. Но стоит ли стараться стать такими же, если мы на них совсем не похожи. Конечно, нет! Но, несмотря ни на что, мы все же пытаемся это сделать, и это касается не только внешности. Мы преисполнены решимости биться с ветряными мельницами, если получили отказ, если не повезло, если дела идут не так, как хотелось бы.

И начинается: «Мне нужно быть умнее, рассудительнее, работоспособнее, честолюбивее, тверже, раскрепощеннее, самоуверенней, последовательней, чувствительней, решительнее, сообразительнее, яснее выражать свои мысли, больше знать, обладать чувством юмора». Кроме того, следует быть полегкомысленней или же, наоборот, серьезней относиться к жизни. Сначала мы должны быстрее взрослеть, затем находиться только в зрелом возрасте и никогда не стареть. Мы должны найти свое место в жизни. Где бы «оно» ни было, мы обязаны «добраться» до него.

Знаете, что произойдет, когда вы набьете себя по горло этими обязательствами? Вы переполнитесь ими и, когда они польются через край, начнете возлагать их ежедневно на кого-то еще:

- «Знаешь, что тебе необходимо…»
- «Тебе нужно быть более…»
- «Тебе обязательно надо…»
- «Ты должен…»

Некоторым просто мастерски удается поучать и обязывать окружающих. Начальник получает такие «советы» от своего начальника, поучает своих подчиненных и так далее. Все это спускается ниже и ниже по служебной лестнице, до кого-то в самом низу, кто пнет кота, придя домой, или сорвется на своих домашних.

Хуже, если мы начинаем предъявлять к себе непосильные требования. Это позволяет окружающим выводить нас из себя. Но как и где мы научились этому? В самом деле, нас постоянно со всех сторон бомбардируют различными требованиями, в необходимость которых мы со временем и сами начинаем верить. Обычно все начинается с детства, от родителей:

- «С братиком нужно играть осторожнее».
- «Нужно хотеть стать врачом» (юристом и т. д.).
- «Ты должен думать об остальных».
- «Ты должен стать таким человеком, каким я бы хотел тебя видеть».
- «Ты должен быть отличником, серьезно заниматься спортом и в перерывах петь в ансамбле. И не забудь, что тебя все должны любить».

Затем вступают учителя: «Ты должен хорошо учиться, примерно вести себя, быть честным, добрым и справедливым». Цели часто бывают действительно замечательными, проблему представляет их *достижение.*

Но знаете, что больше всего убеждает нас? Телевидение! Не только различного рода передачи, кино, но и реклама. Мы поддаемся на их тонкие намеки: «Вам нужно купить это, иначе с вами случится нечто ужасное. Вас ожидают неудача, полный провал или что-то еще более худшее».

Одна из реклам выглядит так: с палубы корабля спускается красивый мужчина. На нем зеленый пиджак, зеленая шляпа, зеленые брюки и через плечо – зеленая сумка. Как только он сходит на берег, к

нему подлетают две обворожительные женщины и начинают в полном смысле слова приставать – прямо на экране телевизора. Он бросает взгляд на корабль, где на борту стоит еще один красавец (там всегда почему-то только красавцы, в этой рекламе; по каким-то неизвестным причинам нам никогда не показывают угрюмых и мрачных). Внезапно красавчик на берегу соображает, что нужно сделать. Он достает из сумки пресловутый одеколон и бросает его парню на корабле. Тот брызгается этим одеколоном, затем сходит на берег, к нему тоже подбегают две роскошные женщины и начинают обнимать. В следующей сцене этот красавец идет по улице в обществе двух своих подружек, и вдруг они видят мужчину, который в одиночестве сидит за столиком в кафе. Он печален и угрюм. Проходя мимо, наш красавец и ему бросает одеколон. Сразу же за его столиком появляются невесть откуда взявшиеся красотки. Он даже не успевает брызнуть его на себя! Все, что нужно, как выясняется, – это чтобы одеколон был где-то рядом с вами. Вы же понимаете, что все это – сплошное надувательство. Мы знаем парня, который принял ванну из этого одеколона, но ему это ничуть не помогло. А рекламодатели заставляют нас поверить, что если мы хотим стать привлекательными для женщин, то нам просто необходимо (обязательно, настоятельно требуется, мы обязаны) купить этот одеколон. Другой «шедевр» – реклама зубной пасты. Молоденькая парочка на пороге спальни желает друг другу спокойной ночи. Но он не почистил зубы той самой пастой, и, когда наклоняется к ней, чтобы поцеловать, из его рта вырывается огромное зеленое облако и душит ее – она падает и умирает. Он убил подружку своим дыханием! Затем диктор говорит что-то типа: «Чтобы в решающий момент с вами не случилось то же – обязательно покупайте нашу пасту».

Еще одна реклама: мужчина зашел в автобус и видит – сидит красавица, а с ней рядом свободное место. Он думает (разумеется, вслух): «Она опять едет в этом автобусе. Может быть, мне сесть рядом с ней?» Она смотрит на него, очаровательно улыбаясь и явно предвкушая что-то, но в последнее мгновение вдруг начинает почесывать голову! И тут мужчине приходит в голову мысль, которая вряд ли возникала еще у кого-нибудь за всю историю человечества. Он думает: «Она, конечно, красива, но она только что почесала голову!» И он проходит мимо!

Этого мужчину можно не принимать в расчет. Никто не рассуждает так, как он! Однако же диктор верит ему. Он заключает: «Может, вы и не замечали у себя перхоти, но если у вас чешется голова – это первый признак, свидетельствующий о ее появлении. Купите наш шампунь против перхоти, и вы никогда не окажетесь в подобной ситуации; ведь это так неприятно, правда?» А теперь ответьте, часто ли вы чешете голову? И не стала ли она у вас чесаться, когда вы подумали об этом?

Таким образом продают не только косметику и предметы личной гигиены – так продают все, убеждая, что мы непременно должны купить этот продукт. Существует реклама кофе, где одна супружеская пара приходит в гости к другой, и хозяйка спрашивает: «Боб, тебе еще чашечку кофе?» Неизвестно почему, с каким-то непонятным удовлетворением, за Боба отвечает его жена: «Боб никогда не пьет по две чашки кофе». Реклама бы закончилась тут же, если бы Боб заметил своей жене: «Дорогая, вопрос задают мне». Вместо этого Боб кидает взгляд на свою жену и, любезно улыбаясь, говорит: «Спасибо, конечно, кофе мне очень понравился». Жена при этом закатывает глаза и думает вслух: «А дома Боб никогда не пьет вторую чашку!»

В следующей сцене Боб и его жена завтракают: они пьют вторую чашку кофе, затем третью, еще и еще… Он получил огромную дозу кофеина, пропустил две деловые встречи, но все чудесно. Далее следует текст: «Если вы хотите быть заботливой и предусмотрительной женой, покупайте наш кофе – иначе купит кто-то другой, а теперь вы знаете, к чему это может привести!» Всем известно, что в ситуации, на которую они намекают, не спасет даже вагон кофе.

Как, однако, ловко нас убеждают делать то, что делают другие… Мы постоянно задаемся вопросом, соответствуем ли мы всем требованиям. Ничего плохого в такой самооценке нет. Но некоторые заходят слишком далеко и налагают на себя и окружающих непомерные обязательства. Самое плохое в нагнетании страха и чрезмерных обязательствах то, что они позволяют окружающим и обстоятельствам взять верх и безраздельно властвовать над нами.

Я *(А. Л.)* живу на юге Калифорнии, где умение предъявлять к себе и окружающим повышенные требования стало особого рода искусством. Почти все озабочены только тем, на какой социальной ступени они находятся. Самое главное для них – поразить своим достатком, из их

ртов так и сыплется бесконечный поток названий – самых разных: «Я ехала в своем новом BMW („мерседесе” или „порше”) и попала в пробку». Вы в удивлении пытаетесь сообразить, к чему это было сказано, пока наконец не понимаете, что просто ваше внимание обратили на новую машину… Эти люди пытаются везде и всегда любым способом произвести впечатление.

Другие при первой встрече нападают на вас с расспросами: «Привет, а где вы живете?», «Да, а в каком районе?», «У вас свой дом, как у нас, или квартира?», «А на какую сторону у вас выходят окна?», и после того как вы, наконец, ответите на все вопросы и обнаружится, что вы не настолько преуспевающий человек, как тот, кто вас спрашивает, тон станет менее заинтересованным и в нем появятся даже нотки неодобрения. Мне пришлось приложить немало усилий, чтобы научиться не позволять таким людям выбивать меня из колеи.

Если говорить о Нью-Йорке, где я *(А. Э.)* живу, там так же развито искусство предъявления требований. Как-то раз, оказавшись в Лонг-Айленде, я встретил приятеля, который мне шепотом сообщил, что Джорж (его сосед) – «большой оригинал». Сначала я подумал, что это похвала, но тон его голоса ясно выражал неодобрение. Я наивно поинтересовался, в чем же это проявляется. Взглянув на меня с удивлением (как будто считая, что все и так понятно), мой приятель объяснил: «Джорж платит за дом в четыре раза меньше, чем все остальные. У него другое финансовое положение». Подумать только! Он хвастался тем, что платит за дом в четыре раза больше, хотя его дом на 15 лет старше того, что купил Джорж! И он ничуть не сомневался, что на меня должны были произвести впечатление его возможности, а Джорж должен чувствовать себя человеком второго сорта. Классический пример!

Эти «житейские» истории доказывают, насколько чреваты попытки угнаться за кем-то. Хуже всего предъявлять к себе завышенные требования, ориентируясь на свое окружение, и обвинять себя, если вы не в силах выполнить их, – тем самым провоцируете наиболее тяжелые для себя последствия, потому что, во-первых, унижаете себя и, во-вторых, позволяете окружающим действовать себе на нервы.

Третий тип губительного мышления – совершенно противоположная крайность: *отрицание важности происходящего (рационализация).* Оправдание есть то же, что полное отсутствие реакции. Такие люди

пытаются не замечать, что происходит, или не придавать этому большого значения. Успокаивая себя: «Кому какая разница!», «Большое дело!», «Это меня не волнует!», «Ну и что?», они стараются поверить, что и все остальные ничего не чувствуют. На самом же деле они обманывают себя, а глядя на них, мы тоже пытаемся обмануть самих себя.

Объясняя все происходящее, мы прячем свои чувства, скрываем их даже от себя. Представим, что вам предстоит развод, которого вы совсем не хотите. Если вы пытаетесь преуменьшить его значение, то, скорее всего, станете твердить что-то вроде приведенного выше. Конечно, не следует все слишком драматизировать (вы должны понимать, что это не так уж ужасно и не смертельно и можно пережить), но если вы, напротив, будете убеждать себя, что для вас это не имеет значения, то лишь сдержите естественные чувства, чего не следует делать. Такое «безразличие» может работать лишь недолгое время, зато сделает вас более уязвимыми для всех обстоятельств, действующих на нервы, потому что вы не научились успешно предотвращать их.

Некоторые родители считают, что они сделали все, что могли, для своего ребенка (пусть это будет сын), когда думают: «Все, я больше не могу. Пусть катится ко всем чертям. Я сдаюсь. Если он хочет разрушить себе жизнь – пускай. Меня это не волнует. Я больше ничего не буду делать». Обычно это происходит после того, как папочка и мамочка, долгое время нагнетая страх, обязывали сына к чему-то. Но пройдет день-два, и они снова начинают все преувеличивать и требовать, требовать без конца. Так они бросаются из одной крайности в другую.

Другие пытаются утешиться, когда, скажем, не получили повышения по службе, убеждая себя: «Какое кому дело? Ничего страшного. Это их упущение. Мне-то что, если эти болваны не могут распознать талант. Да мне бы наверняка и не понравилась эта работа». Не слишком ли бурный протест?

Многие объяснения не стоят и выеденного яйца – неважно, касаются ли они отказа в повышении или в приеме на работу, неудачи в любви, в том, что вас не избрали (все равно кем – президентом ли компании или капитаном футбольной команды), или же дело в отсутствии желаемого богатства или популярности. Мы часто оправдываем наши неудачи:

«Сейчас просто момент неподходящий, чтобы просить повышения» или «За меня могли бы попросить и другие».

Оправдывая свое несоответствующее или же неэтичное поведение, мы тем самым поощряем свои поступки. «Все в классе списывают – это совсем нетрудно, да и наш учитель – такой подхалим». Психологи называют подобный тип мышления *когнитивным диссонансом.* Это означает, что человек может бесконечно долго объяснять и оправдывать свое поведение. Используя данный метод, мы не пытаемся решить проблему. Мы можем прибегать к этому способу даже в серьезных обстоятельствах. Обследуя женщин по подозрению на рак груди, им задавали вопрос: «Сколько времени прошло с тех пор, как вы впервые обнаружили необычные уплотнения в груди, и до того, как вы обратились к врачу?» В среднем оказалось полгода! Некоторые ждали годы! Когда их спрашивали о причинах такого промедления, они отвечали: «:Не хотелось усложнять себе жизнь», «Я думала, что, если не буду обращать внимания, все само пройдет», «Мне было страшно, что диагноз подтвердится». За эти полгода можно было предотвратить развитие рака, удалив опухоль на ранней стадии. И все же мы предпочитаем «не придавать особого значения», осуществляя «рациональный подход», как нам кажется.

Похожий пример: несколько человек, перенесших сердечный приступ, участвовали в социологическом опросе. Ответы поразили социологов. Спрашивая: «Когда вы поняли, что у вас сердечный приступ, что вы сделали?» – они ожидали услышать в ответ: «Я позвонил в службу 911» (или жене, другу и т. д.). Больше трети опрашиваемых ответили, что начали делать энергичные физические упражнения (прыжки, бег по лестнице…)! Могло ли это помочь? Нет!

Но, вероятно, в этом был какой-то смысл, если принять во внимание, что они просто отбрасывали мысль о возможности приступа: «У меня нет никакого приступа, черт возьми. Это просто легкое недомогание. Ничего страшного. Сейчас все пройдет». Мы так боимся сердечного приступа, что не допускаем мысли о нем, даже если чувствуем сильную боль в груди.

Если мы так относимся к серьезным вещам, то что говорить о незначительных повседневных проблемах? Когда кто-то или что-то начинает нервировать нас, мы предпочитаем просто не обращать на это внимания. Такой тип мышления на руку тем, кто пытается

управлять нами. Но так не может продолжаться всегда. Вы не сможете долго не замечать или отрицать существование проблемы. Хотя вы стараетесь уклониться от нее, она все же никуда не исчезает и, будьте уверены, вскоре возникнет опять!

Мы наконец-то определили, что является нашим истинным врагом: три типа мышления, которые не позволяют эффективно бороться со всем, что действует нам на нервы (это нагнетание страха, обвинение, отрицание важности происходящего). Теперь мы сможем выяснить, как же избавиться от них и что предложить взамен.

Упражнения

Упражнение 2А
Определение неразумных верований, которые ведут к неоправданным чувствам и поведению

Почти всегда, когда вы позволяете окружающим или обстоятельствам выводить вас из себя, это значит, что у вас в сознании или подсознании главенствуют неразумные верования – пункт В в системе АВС. Вы руководствуетесь несколькими в данный момент – и тысячами за всю жизнь. Объединим их в четыре основные группы:

- предъявление завышенных требований;
- нагнетание страха, преувеличение;
- обвинение людей, а не критика их поступков;
- отрицание важности происходящего или оправдание себя.

Когда вы очень сильно расстроены либо совершаете неразумные поступки, то почти всегда можете выявить у себя одно или несколько неразумных верований, придерживаясь которых вы поступаете так или иначе. Как мы покажем дальше, вы в состоянии измениться или отказаться от них.

Чтобы определить свои неразумные верования, спросите себя: «Чем я руководствуюсь, когда позволяю нервировать себя? Убежден ли я, что именно мне следует делать все хорошо, а не другие должны лучше относиться ко мне, а обстоятельства должны отвечать моим желаниям? Полагаю ли я неразумно, что все происходящее *ужасно, страшно, кошмарно* и я не *смогу вынести,* если не получится так, как я хочу? Не преуменьшаю ли я значение происходящего, не нахожу ли я себе оправдания и потому даже не пытаюсь ничего сделать, чтобы изменить невыносимые обстоятельства? Не спрашиваю ли я себя беспрестанно: «А что, если…?» и не воображаю ли всякие ужасы, которые, возможно, никогда и не случатся, или же считаю, что смогу справиться с ними, если это действительно произойдет?»

Составьте список чрезмерных эмоций, которые вы испытываете чаще всего, и неоправданных реакций на происходящее. Затем задайте себе вопросы из предыдущего абзаца. И наконец, внесите в список свои неразумные верования, благодаря которым вы позволяете управлять собой.

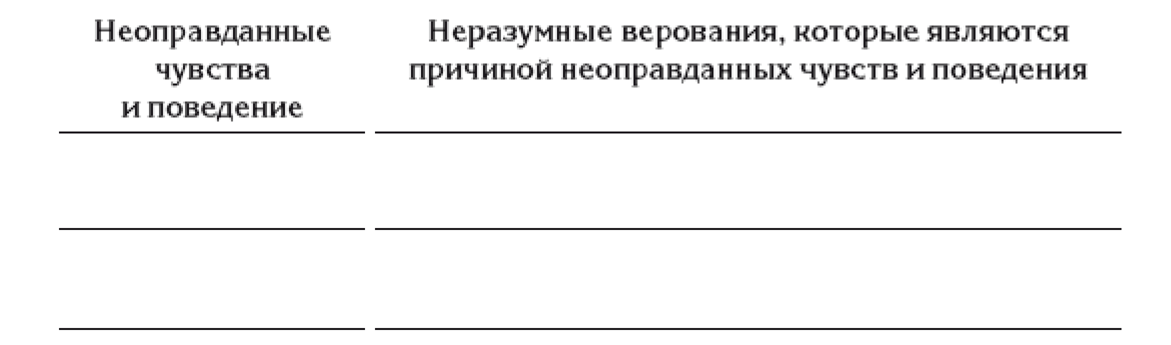
Примерный список занятий для упражнения 2А.

Определение неразумных верований, которые являются причиной неоправданных чувств и поведения

Неоправданные чувства и поведение	Неразумные верования, которые являются причиной неоправданных чувств и поведения
Утром ужасно разозлился на сына	Он не должен был начинать утро с неприятностей! Я просто не вынесу этого! Готов поклясться, он сделал это, чтобы вывести меня из себя. Ужасно!
Панический страх: непомерные требования начальства	Я должен был закончить отчет уже давно! Что со мной происходит? Теперь у меня настоящие неприятности. Это ужасно! Неужели я такой дурак?
Расстроен и впал в уныние из-за низкой оценки выступления	Только подумать, что произошло! Но я не виноват в этом! Никто мне не помог, а начальник этого не понял. Это несправедливо! Мне нужно просто забыть об этом. И все-таки они все — сплошные идиоты
Никак не могу закончить отчет	Ненавижу этот тупой отчет! Не нужно было соглашаться делать его. Да к тому же никто не сделал того, что им положено. У меня и без того куча дел, мне не до отчета
Поссорился с женой	Она говорит, что в последнее время у меня вечно плохое настроение. Вот идиотка! Какое бы у нее было настроение, будь у нее столько забот на работе, да еще и дома бы не давали покоя!

Ваш список к упражнению 2А.

Определение неразумных верований, которые являются причиной неоправданных чувств и поведения



Неоправданные чувства и поведение	Неразумные верования, которые являются причиной неоправданных чувств и поведения

Упражнение 2В
Отказ от привычки не придавать особого значения событиям либо оправдывать себя

Иногда, вместо того чтобы признать неразумными свои верования, ведущие к чрезмерным эмоциям и слишком сильной реакции, мы пытаемся как-то оправдать их или же не замечать, не придавать им значения, отказываясь и возражая. Обычно это крупица истины, не имеющая почти никакого значения, но именно ее и оказывается достаточно, чтобы сделать наши доводы непререкаемыми. Игнорируя важность происходящего, мы пытаемся оправдать свои поступки или обвинить в неприятностях кого-то другого. Если у вас есть такие привычки, то попытайтесь избавиться от них (как этого добиться, мы покажем вам немного позже).

Если вы подозреваете, что не придаете должного значения некоторым событиям, спросите себя: «Правдиво ли я объясняю себе причины своих неудач, расстройств или того, что я избегаю решения проблемы? Признаю ли я свою ответственность за происшедшее или сваливаю вину на окружающих или обстоятельства? Отвечаю ли я за свои чувства и поведение, считаю ли я себя виноватым в том, что веду себя таким образом? Признаю ли я то, что именно мои чувства и поведение являются причиной всех неприятных последствий?»

Не следует обвинять себя во всем происходящем или брать на себя ответственность за поступки других людей, чтобы признать тот факт, что вы не придаете должной важности тем или иным обстоятельствам. Выясните свое истинное отношение и проверьте, насколько оно соответствует действительности.

Примерный список к упражнению 2В.

Отказ от привычки не придавать особой важности событиям либо оправдывать себя

Возможные оправдания	Проверка оправданий
Может быть, причина плохого поведения моего сына — переходный возраст. Мне просто не следует обращать внимание на его озлобленность по утрам	А может, я просто не хочу связываться с ним, оправдывая его поведение? Не опасаюсь ли я, что не смогу справиться с ним, если вступлю в конфликт?
Этот отчет не так уж важен. Все равно их никто не читает	А не пытаюсь ли я просто оправдать свое промедление и проигнорировать тот факт, что этот отчет очень важен для начальника?
Мне не удаются выступления перед аудиторией, потому что я не умею разыгрывать из себя важное официальное лицо, что удается другим. Тут уж ничего не поделать, как бы хороша ни была моя работа. Не всем же получать высокие оценки. Я просто жертва обстоятельств	А может, я избегаю брать на себя ответственность за плохую оценку? Не боюсь ли я признаться себе в том, что не сделал все, что мог, или чего от меня ожидал начальник?
У мужа такое часто бывает. Он никогда меня не поддержит, он всегда придерживается противоположной точки зрения и начинает критиковать меня	А может, я оправдываю себя в том, что начала с ним ссору? Может, я просто не хочу признать то, что он прав в своей критике? Оправдывает ли его поведение мою реакцию?

Ваш список к упражнению 2В.

Отказ от привычки не придавать особого значения событиям либо оправдывать себя

Возможные оправдания	Проверка оправданий

Упражнение 2C
Борьба с привычкой не придавать особого значения событиям и оправдывать себя

Вы выяснили, почему нужно избавляться от этой привычки, теперь давайте определим, как с этим *бороться* и как заставить себя сделать это. В поисках оправдания своим поступкам вы обычно стремитесь избежать принятия каких-то нежелательных для вас или рискованных мер. Определите те случаи, когда вам свойственно подобное поведение, и начните борьбу с собой, как бы это ни было неприятно. Чтобы облегчить себе задачу, просмотрите примерную таблицу и затем составьте свою.

Примерная таблица к упражнению 2C.

Борьба с привычкой не придавать особого значения событиям и оправдывать себя

Возможные оправдания	Действия по борьбе с привычкой
Может быть, причина плохого поведения моего сына — переходный возраст. Мне просто не следует обращать внимание на его озлобленность по утрам	Не позволять сыну вести себя таким образом. Дать ему понять, чего я жду от него и почему. Выслушать его, но твердо отстаивать свои требования и наказывать за непослушание
Этот отчет не так уж важен. Все равно их никто не читает	Поговорить с начальником о важности отчета и довести его до конца
Мне не удаются выступления перед аудиторией только потому, что я не умею разыгрывать из себя важное официальное лицо, как делают другие. Тут уж ничего не поделать, как бы хороша ни была моя работа. Не всем же получать высокие оценки. Я просто жертва обстоятельств	Спросить коллегу, которому я доверяю, что он думает по поводу моей работы. Узнать у начальника, какие именно моменты мне нужно доработать, что я сделал не лучшим образом и каких результатов он ждет от меня. Представить на рассмотрение начальника план по повышению эффективности моей деятельности

У мужа такое часто бывает. Он никогда меня не поддержит, он всегда принимает противоположную сторону и начинает критиковать меня	Взять на себя ответственность за мое поведение, которое привело к конфликту с мужем (сказать ему, что я, возможно, была не права), и объяснить ему (не доводя до ссоры), что мне не хватает его поддержки

Ваша таблица к упражнению 2С.

Борьба с привычкой не придавать особой важности событиям и оправдывать себя

Возможные оправдания	Действия по борьбе с привычкой

Глава 3
Метод разумного предпочтения: эффективный способ преодолеть негативные мысли

Нагнетание страха, непосильные требования, игнорирование важности событий – вот три способа, с помощью которых мы позволяем окружающим и обстоятельствам действовать нам на нервы, что делает нас не способными к борьбе с неприятностями. Кроме того, мы унижаем себя. Возможно, к этому времени вы уже догадались, какова наилучшая тактика противостояния постороннему влиянию, предлагаемая в этой книге: на самом деле ни люди, ни обстоятельства не влияют на нас. Только кажется, что они могут управлять нами, но в действительности степень нашего расстройства и наша реакция в определенных ситуациях зависят от того, что мы думаем по поводу случившегося. Именно *мы сами* выбиваем себя из колеи! И нам необходимо научиться избегать этого!

К счастью, существует еще и четвертый тип мышления, к которому мы прибегаем на стадии B, когда кто-то или что-то начинает действовать на нервы. Его очень просто понять, но трудно использовать (особенно когда кто-то пытается управлять нами). Мы объясним вам, как это делать, но чтобы научиться применять этот метод в жизни, необходима постоянная практика, практика, практика. В любой ситуации каждый из нас обязательно думает, что делать, поэтому для тренировки не понадобится выделять много времени. Мы покажем вам, как систематически изменяться, как необходимо рассуждать в определенной ситуации, чтобы отказаться от мышления, свойственного вам сейчас.

Четвертый тип мышления состоит *в разумном предпочтении.* Наиболее эффективны следующие формы:

- «Я хочу…»
- «Я бы предпочел…»

- «Было бы лучше, если…»

Согласитесь, звучит совсем просто. Теперь посмотрите, как это воздействует на нас.

Вот случай из нашей практики – мы тоже постоянно прибегаем к этому методу. На данном этапе своей карьеры я *(А. Л.)* провел уже около пяти тысяч презентаций книги и наших методов. Но перед первым выступлением я очень сильно нервничал. Мне предстояло выступить перед огромной аудиторией, и я сам начал нагнетать страх:

- «Что, если все, что я делаю, – ужасно?»
- «Что, если моя лекция наскучит всем до смерти и они начнут беседовать друг с другом?»
- «Что, если мне зададут вопрос, на который я не смогу ответить?»
- «А что, если никто не придет?»
- «А что, если придут все?»[9]
- «А что, если я отклонюсь от темы беседы?»
- «Что, если мы потерпим полный провал и все уйдут, кроме первого ряда, где просто не увидят, что никого не осталось?»

Затем я начал предъявлять к себе требования: «Я должен выступить перед аудиторией. Я ведь не ребенок, и не нужно волноваться из-за этого. Если я не могу успокоиться, значит, мама была права, когда говорила, что я ничего не стою».

Я даже пытался убедить себя, что для меня это не имеет значения: «Ну и что? Кому какое дело? Велика важность! Меня не волнует, если аудитории не понравится то, что я им предложу. Если они настолько глупы, что не способны оценить по достоинству содержание моей лекции, – это их проблемы!»

К счастью, вскоре я начал пользоваться тем методом, который предлагаю и вам. Каждый раз, когда я чувствовал, что начинаю поддаваться страху, предъявлять к себе завышенные требования или же умалять значение происходящего, то старался рассуждать разумно: «Я бы хотел, чтобы мое выступление понравилось аудитории и они высоко оценили то, о чем я им расскажу. Если же этого не случится,

будет очень *неприятно,* но не ужасно, пока я сам не стану так считать. Я хочу, чтобы все было хорошо, и постараюсь сделать все возможное, чтобы добиться этого, но если не получится, я переживу неудачу. Мне, конечно, будет жаль, я расстроюсь, но обязательно сделаю выводы и попытаюсь выяснить, как можно исправить положение. Я бы хотел удачно ответить на все вопросы, но если не получится, я не стану изводить себя». Я предпочел такие мысли своим нелепым опасениям, постаравшись привести их в соответствие своим ощущениям. Я не пытался убеждать себя, используя положительные установки, что у меня должно все получиться, а вник в самую суть проблемы: я отказался от верования, что у меня должно все получиться и что я должен понравиться аудитории. Я заменил «должен» на «хочу», то есть *обязательство* на *предпочтение.*

Смысл заключается в том, что, нагнетая страх, обязывая себя или преуменьшая важность происходящего, мы начинаем слишком сильно переживать и беспокоиться и способны провалить дело. Но, воспользовавшись методом разумного предпочтения («Я *хотел бы,* чтобы все получилось, но я не *обязан»),* вы немного поволнуетесь перед выступлением и разочаруетесь, если оно не удастся, но не позволите обстоятельствам вывести вас из себя. Что касается меня, я сумел существенно умерить переживания до и во время выступления.

Конечно, я немного нервничал, но это мне вовсе не мешало. Я выступил перед аудиторией, и все прошло удачно. Я понял, как в следующий раз выступить еще лучше, – это означало, что я могу и объективно оценивать свое выступление, и извлекать из него что-то новое для себя. Если бы я поддался страху или стал обвинять себя, то не смог бы сделать этого.

Не доходите до крайности: не пытайтесь убедить себя, что ситуация вас совершенно не беспокоит. («Меня не волнует, если ничего не получится. Мне все равно».) Вы лишь станете таким образом преуменьшать важность происходящего. Разумные рассуждения лежат где-то посередине между двумя крайностями (нагнетание страха и обязывание самого себя с преуменьшением важности происходящего). Такой подход поможет вам сохранить здоровье и истинные чувства, предотвратив чрезмерные переживания.

Важно понять, что разумное предпочтение и положительное самовнушение, которое многие проповедуют, – совсем не одно и то же.

Рассуждая разумно, вы не должны предполагать, что все обязательно получится, что вы великолепно справитесь с ситуацией и успех в любом случае обеспечен. Нет, вы лишь постараетесь, а все может как получиться, так и не получиться.

Если же ничего не получится, то вам не должно быть все равно (как в случае отрицания значения ситуации), просто придется справиться с неудачей. Возможно, вы бросите это занятие, а может быть, попытаетесь еще раз – провал не должен повлиять на ваше решение. Достаточно и того, что у вас ничего не получилось или вам отказали, – стоит ли добавлять себе неприятностей? От вашего образа мыслей зависит, как вы справитесь с неприятностями и позволите ли им управлять собой или нет.

Идея проста для восприятия, но не для исполнения. Конечно, это совсем нелегко и требует настойчивости, но зато результат великолепен!

Чтобы лучше понять и оценить все четыре типа мышления, рассмотрим и поведение в каждом случае. Мы предлагаем вам несколько наиболее типичных ситуаций, приводя примеры поведения человека, который нагнетает страх, обязывает себя, преуменьшает важность происходящего и рассуждает разумно. Вы, возможно, в таких ситуациях ведете себя по-другому – это всего лишь некоторые варианты поведения, демонстрирующие, насколько оно зависимо от образа мыслей. (Описывая размышления и поведение, в скобках мы приводим подсознательные соображения. Они помогут установить, что же именно выводит вас из равновесия.)

«О боже, Тимми, нет!»

Ваш пятнадцатилетний сын Тим в последнее время сильно изменился. Он не контролирует свое поведение и стал слишком раздражительным. Он постоянно устает и не всегда может сосредоточиться. В общем, все это довольно обычно для подросткового возраста. Но вы находите у него марихуану и кокаин. Сначала он доказывает, что они не его, потом взрывается и заявляет, что не ваше дело, что он делает, и сейчас этим занимаются все.

Нагнетание страха

«А что, если он постоянно делал это прямо под нашим носом, а мы не замечали? Что, если он уже стал наркоманом? А что, если он продает наркотики? Что, если он не захочет бросить? Что, если он сбежит? А может, он воровал или еще что похуже, чтобы раздобыть денег на наркотики? А может, мы плохие родители? А вдруг он уже угробил свое здоровье? (Это было бы *ужасно!* Мне этого не вынести!)»

Обвинение окружающих

«Он – позор для семьи! Как он осмелился? Как он мог поступить так после всего, что мы сделали для него? Его нужно посадить в тюрьму и выбросить ключи от камеры. Мы не просто поймали его, он еще и врал нам и оправдывался. Его *нужно* хорошенько проучить! (Он *не Должен* был так поступать! Его *нужно* наказать. Он *не должен* был врать и оправдываться.)»

Самобичевание

«Нам *нужно было* лучше присматривать за ним. Мы, должно быть, ужасные родители! *Нельзя* было работать обоим. Мы не уделяли ему достаточного внимания и упустили его. (Нам *должно быть* стыдно за себя.)»

Поведение при нагнетании страха и обвинении

Нападаете на Тима и угрожаете ему, устраиваете грандиозный скандал: «Ты просто отвратителен. Только взгляни на себя, наркоман!

Что у тебя в голове, есть ли там вообще хоть что-то? Разве тебе можно доверять? Как долго ты врал нам? Как ты мог? Мы все для тебя делали. Так-то ты нам отплатил. Мы сейчас же отведем тебя в полицию! Где ты брал деньги на эту дрянь? Воровал? У нас? Противно даже смотреть на тебя. Уйди с глаз долой!»

Преуменьшение важности происходящего

«Это так на него не похоже. Он всегда был таким замечательным мальчиком. Его заставили сделать это. Должно быть, его новый друг. Мне с самого начала в нем что-то не понравилось. Но что можно сделать в наше время, чтобы уберечь своего ребенка от плохого влияния? Сейчас все такие. Уверен, он ведет себя ничуть не хуже остальных».

Поведение при преуменьшении важности происходящего

Отругаете его за то, что он балуется наркотиками. Свалите всю вину на его друга. Запретите другу приходить к вам. Предупредите сына, что, если подобное повторится еще хоть раз, его ждут крупные неприятности. Будете страшно беспокоиться.

Разумное рассуждение

«Меня это очень беспокоит. Меня поразило, что он связан с наркотиками. Я могу закатить истерику, но этим не решу проблему. Я хочу поговорить с Тимми и узнать, насколько далеко это зашло. Я собираюсь сделать это как можно спокойнее. Я не хочу распаляться. Я могу контролировать себя и поступать разумно и серьезно. Я хочу объяснить ему, что мне очень не нравится его поведение, я испытываю глубокое отвращение к тому, чем он занимается, но не к нему самому – я очень беспокоюсь за него. Я хочу, чтобы он понял, насколько серьезно и опасно увлечение наркотиками. Я хочу, чтобы он прекратил заниматься этим».

Поведение при разумном рассуждении

Вы скажете сыну: «Это очень серьезно, и я хочу поговорить с тобой. Мне очень жаль, что у тебя совсем нет здравого смысла, я хотел бы знать, насколько далеко это зашло. Я хочу, чтобы ты знал, что я люблю тебя, хоть и не одобряю твоего поведения. Я хотел бы помочь тебе».

После того как вы выясните, почему он принимает наркотики, как долго он занимается этим и что вы можете сделать, чтобы помочь ему, можно и наказать его. Насколько сурово будет наказание, зависит в каждом случае от очень многих обстоятельств, так что трудно вывести общую схему. Но нужно учитывать, что иногда можно наказывать и сурово. Родители могут любить ребенка, заботиться о нем, переживать, но они также должны и дисциплинировать ребенка, справедливо наказывая его за плохое поведение.

«Не сейчас, дорогой!»

Вы настроены романтично и хотите заняться любовью со своей женой. Вы вопросительно смотрите на нее, подвигаетесь поближе, начинаете целовать и ласкать ее. Вы хотите ее соблазнить. Она же никак не хочет настроиться на вашу волну. (Это может быть обычным делом, или же она просто не настроена на секс в данный момент.)

Нагнетание страха

«Может быть, я ее не устраиваю? Может, она считает меня плохим любовником? Может, я не доставляю ей удовольствия? *(Ужасно!* Это было бы просто ужасно!) Что, если я ей нужен совсем для другого? А вдруг ей больше не нужен секс? Это было бы *невыносимо!»*

Обвинение

«Что это на нее нашло? Черт возьми, каждый раз, когда я хочу заняться сексом, ей это не нужно. Наверно, ей *никогда* не нравился секс. Притворщица! Мне нужен кто-то, кому бы это нравилось, – это меня заводит еще больше. С ней скучно в постели. Наверное, она вообще не способна получать удовольствие от близости. Она очень скованна и не умеет наслаждаться (а *должна бы).* Я знаю, что *ей нужно!»*

Поведение при нагнетании страха и обвинении

«Что с тобой происходит? У тебя болит голова? Ты знаешь, что возбуждаешь меня? Я хочу заняться с тобой любовью, а ты? Ничего! Просто лежишь. Что случилось, тебе больше не нравится секс? Тебе он, вообще, когда-нибудь нравился? Ты знаешь, как прибавить мужчине уверенности в себе!» (Затем продолжить скандал, уйти спать в другую комнату, дуться еще несколько дней, проводить все время с друзьями.)

Преуменьшение важности происходящего

«Ну, может, она просто устала. У нас ведь столько забот в последнее время. А может, я делаю что-то не так. Надеюсь, я не разозлил ее. Секс – это еще не все. Может, у нее это скоро пройдет. У всех бывает: нет

настроения заниматься любовью. Лучше не буду ничего говорить, а то вдруг это рассердит ее».

Поведение при преуменьшении важности происходящего

Отворачиваетесь, не говоря ни слова, и лежите, мучаясь догадками о том, что же случилось. На следующий день ведете себя так, будто ничего не произошло.

Разумное рассуждение

«Я *бы хотел,* чтобы она настроилась на секс, но она вовсе *не обязана* делать это. Конечно, я разочарован, но ничего ужасного не произошло. Может, я делаю что-то не так, а может, что-то происходит с ней. Перед тем как решать что-то, считать, что я ее не устраиваю как мужчина или же нападать на нее, надо спросить, что с ней происходит».

Поведение при разумном рассуждении

Не скрывая беспокойства, спросите ее, что происходит. Если она будет так же искренна с вами, то вы сможете обсудить ситуацию. Если она не хочет говорить или же обманывает вас, вам стоит обсудить два вопроса:

- различие в сексуальных пристрастиях;
- ее нежелание говорить на эту тему.

Важны обе проблемы, но лучше начать с последней. Рассуждая об этом, трудно избежать ссоры; постарайтесь размышлять разумно – не преувеличивать и не преуменьшать значение происходящего. Если вы пытаетесь поговорить с ней, а она не хочет, не отступайте сразу, но и не становитесь занудой. Недостаточно просто сказать: «Мне надоело!» – постарайтесь еще раз. От вас зависит то, *что* вы скажете ей и *как* вы сделаете это. И от того, как и что вы скажете жене, зависит ее ответ. Начните, стараясь рассуждать разумно.

«Когда же я попаду на прием?»

Вы записались на прием к врачу на 9:45 утра, чтобы обследоваться по поводу гриппа. Хотя вы пришли вовремя, вам пришлось больше часа прождать в коридоре, пока остальные, которым было назначено на более раннее время, проходили на прием к врачу. Когда вы поинтересовались в регистратуре, в чем же дело, вам ответили, что доктор всегда назначает по два человека на одно и то же время, потому что многие просто не приходят. Сегодня же пришли все. Когда вас наконец-то пригласили в приемную, доктор потратил на вас всего три минуты, в течение которых посоветовал вам то, что вам и так известно, и проинформировал о распространении вируса по всему городу. Затем он прописал вам антибиотиков на 40 долларов (которые, как он к тому же заявил, могут и не убить вирус) и взял с вас за прием 55 долларов. Кроме того, заплатить вы должны были тут же.

Нагнетание страха

В коридоре: «А что, если про меня забыли? А может, меня просто не записали? А что, если доктор вообще не придет? А вдруг мне придется просидеть здесь все утро? (Это было бы *ужасно!* Ненавижу такие учреждения! Они обращаются с людьми отвратительно!)»

Обвинение

После приема: «Как вам это нравится: 55 долларов ни за что. Невероятно! Это противозаконно! Кто-то же должен принять меры. Никто не должен ждать приема целый час. *Нельзя* позволять им назначать по два человека на одно время. Но что могут сделать пациенты? Мы выполняем все, что нам скажут. Слово врача для нас – закон. Это возмутительно! *Нужно* запретить обращаться с пациентами таким образом. Их ничего не волнует, кроме денег. Я скажу ему все, что думаю об этом!»

Поведение при нагнетании страха и обвинении

Заявить медсестре (особенно если ей все равно): «Не понимаю, как у вас при таком отношении вообще еще есть пациенты. Из-за трех минут, которые не дали мне ровно ничего, я прождал больше часа.

Неужели это стоит 55 долларов? Я так не считаю. Это самый настоящий грабеж. Все, что вас беспокоит, – это деньги. Приходилось ли вам хоть раз волноваться за пациента? Если бы пациенты были умнее, они не потерпели бы такого отношения. Меня вы видите здесь в последний раз!» (За этим следует всплеск негодования.)

Преуменьшение важности происходящего

«Может быть, у врача какой-то срочный вызов. А может, некоторые пациенты требуют больше времени. Наверное, оказалось, что все пациенты пришли. Очень дорого стоит содержать такое учреждение, я бы на месте врачей поступал так же. Я просто заболел в неподходящий день, мне не повезло».

Поведение при преуменьшении важности происходящего

Вы ждете, ждете и ждете. Если все же решаетесь спросить, когда вас примут, то делаете это мягким, извиняющимся тоном, как будто просите прощения за то, что отрываете медсестру в регистратуре от дел. После приема, ничего не говоря, платите по счету и уходите. (Затем жалуетесь кому-то постороннему.)

Разумное рассуждение

«Хотелось бы побыстрее попасть на прием к врачу, но мне совсем *не стоит* изводить себя. Я понимаю, что бывают неотложные случаи, но здесь дело не в этом. Мне хотелось бы, чтобы существующая система обслуживания изменилась. Я хочу высказать им, что меня не устраивает такой порядок записи, плата и потеря времени. Конечно, ничего страшного, если мне пришлось подождать, но это неудобно для меня, и я хочу, чтобы они знали об этом».

Поведение при разумном рассуждении

Настойчиво, но не агрессивно выскажите свое обоснованное недовольство в регистратуре или же самому врачу: «При такой системе записи некоторым пациентам – в том числе и мне – приходится подолгу просиживать в ожидании приема, терять свое время, что очень неудобно. Если вся консультация у врача занимает три-четыре минуты, мне кажется необоснованной плата в 55 долларов. Я бы хотел, чтобы вы не требовали таких денег за формальный прием».

В зависимости от ответа вы можете попросить записать вас на день, когда не применяется данная система, или же можете обратиться к другому врачу (если найдете такого, кто не пользуется данной системой). От реакции при нагнетании страха, обвинении или оправдании поведения эта отличается тем, что вы сохраняете хладнокровие и все же отстаиваете свои интересы. Может быть, и полезно иногда покричать, дать выйти негативным эмоциям, но при этом вы позволяете обстоятельствам и людям действовать вам на нервы.

Суровый начальник

Вы работаете целыми днями напролет и всегда готовы задержаться или сделать дополнительную работу, чтобы довести дело до конца. Однако ваш начальник редко выражает вам свою благодарность, не замечает вашего усердия. Но, с другой стороны, он сразу же указывает вам на недочеты, критикует, не принимая во внимание всех обстоятельств, и всегда старается загрузить сверхурочной работой. Вам нравится ваша работа, но вы по горло сыты тем, что вас не ценят по достоинству, постоянно критикуют и не замечают стараний.

Нагнетание страха

«А что, если я работаю посредственно? А вдруг я стану работать еще усерднее, но ничего не изменится в лучшую сторону? А может, ему нет до меня никакого дела или он имеет что-то против меня? Ужасно раздражает, что при такой самоотдаче на работе я не получаю никакого поощрения. Я же не машина! Почему бы ему не только критиковать меня, а и похвалить хоть иногда?»

Обвинение

«Какой у меня отвратительный начальник. Он должен понимать, что для того чтобы добиться успешного результата, человека нужно периодически поощрять. *Зачем* мне надрываться на работе, если взамен я получаю лишь бесконечные упреки? Этому идиоту стоит поучиться обращаться с людьми! А мне нужно просто бросить все и оставить его с этой кучей работы. Тогда он поймет, чего я стою. Надо пойти и все ему высказать – не собираюсь больше терпеть такого обращения».

Поведение при нагнетании страха и обвинении

Вы прекращаете прилагать особые усилия на работе, дуетесь и злитесь на начальника, постоянно на что-то жалуетесь, спорите с ним по любому поводу, высказываете другим свое недовольство, гримасничаете за его спиной, когда он выходит из вашего кабинета.

Преуменьшение важности происходящего

«Такое бывает со всеми. Начальники везде одинаковы. Может быть, если я буду еще больше стараться, он оценит мои усилия. А может быть, и нет. Я буду просто работать, получать за это положенные мне деньги и не стану ожидать никакого вознаграждения. Мне и не нужно больше денег. Мне совершенно все равно».

Поведение при преуменьшении важности происходящего

Отступите от своих принципов, станете хуже работать, но ничего не выскажете начальнику.

Разумное рассуждение

«Мне бы хотелось, чтобы начальник выше ценил мои усилия, но, конечно, он *не обязан* этого делать. Я бы хотел, чтобы наряду с критикой он высказывал и похвалу, с уважением относился к моей работе и показывал мне это. Если же нет, мне будет очень жаль. Я серьезно обеспокоен происходящим и собираюсь сделать все возможное, чтобы исправить положение; я хочу поговорить с ним, не высказывая при этом обиды или *плохого* отношения».

Поведение при разумном рассуждении

Сохраните и самоуважение, и энтузиазм в работе. Продолжите усердно работать. Создайте систему поддержки: пусть коллеги оценивают ваши усилия и успехи, а вы – их. В подобающей манере попросите начальника сочетать при оценке вашей работы и критику, и похвалу. Изменит ли он свое отношение к вам или нет – главное, что вы отлично справитесь с обстоятельствами и не дадите им управлять собой.

Теперь вы видите, насколько различно поведение в одной и той же ситуации, но при разном образе мыслей? Что касается нас, мы практикуем данный метод в общей сложности в течение пятидесяти шести лет, но все еще удивляемся его поразительной эффективности. Пользуясь им, вы научитесь управлять своими чувствами и поведением в различных ситуациях с помощью контроля над мыслями. Не так-то легко сделать это, потребуется большое упорство, но результат стоит того.

Упражнения

Упражнение 3А
Разумное решение

Когда вы энергично (но не жестко!) начнете использовать метод разумного предпочтения, то сначала будет трудно не позволять никому действовать вам на нервы. Это происходит, потому что в реалистическом предпочтении или желании всегда подразумевается «но». Не имеет значения, насколько сильно ваше желание. Как только вы говорите себе: «Я хочу, чтобы мой коллега или начальник лучше относились ко мне», вы добавляете: «Но он совсем *не обязан* делать это. Я переживу, если этого и не произойдет, и смогу справиться с обстоятельствами».

Признайтесь, что когда вы расстроены и, следовательно, позволяете кому-то или чему-то нервировать себя, то наряду с оправданными разумными мыслями появляются и необоснованные требования типа *должен, следовало бы, обязан.* Постарайтесь выявить их, оспорить и заменить на *хотел бы, было бы хорошо.*

Мы приведем несколько примеров такой замены.

Примерная таблица к упражнению 3А.
Разумное решение

Мои недавние требования к себе	Разумное решение, которым я могу заменить требования
Может быть, поведение сына обычно для переходного возраста, и мне не стоит придавать особого значения тому, что он был груб со мной с утра	Я *бы хотел,* чтобы сын прислушался к моим словам, и *собираюсь* сказать ему об этом твердо, но без скандала
Этот отчет не так уж важен. Все равно их никто не читает. Я вообще не обязан делать его	Я бы *предпочел* не делать этот отчет, но он очень нужен начальнику. Я *бы хотел* убедить его в том, что отчет не так важен, а если не получится, то сделаю его в срок
Я просто не умею хорошо выступать перед аудиторией и разыгрывать из себя важное официальное лицо, как делают другие. Тут уж ничего не поделать, как бы хороша ни была моя работа. Не всем же получать высокие оценки. Я просто жертва обстоятельств	Хотелось бы верить, что мне просто не повезло, но *будет лучше,* если я спрошу кого-то, кому я доверяю, или своего начальника, насколько хорошо я справился с работой, и постараюсь как-то улучшить положение дел
У мужа такое часто бывает. Он никогда меня не поддержит, он всегда придерживается противоположной точки зрения и начинает критиковать меня	Я *бы хотела,* чтобы муж меньше критиковал меня, а больше поддерживал, но не буду с ним из-за этого ругаться. Я предпочитаю не оправдываться, а просто *обсудить* это с ним

Ваша таблица к упражнению 3А.

Разумное решение

Мои недавние требования к себе	Разумное решение, которым я могу заменить требования

Упражнение 3В
Использование рационально обоснованных образов для достижения разумного решения

Применение рационально обоснованных образов – упражнение, изобретенное в 1971 году доктором М. К. Молтсби. В нашем варианте вы представляете что-то худшее, что может с вами произойти, к примеру, провал важного проекта и, как следствие, суровую критику начальства. Позвольте себе попереживать по этому поводу (сильно поволноваться, разозлиться, впасть в уныние или же почувствовать себя виноватым), постарайтесь сделать это как можно более искренне, реальней. Затем приложите все усилия, чтобы преодолеть эти чувства и начать рассуждать разумно; испытайте сильное *разочарование* или *сожаление,* пусть даже неоправданное, но не беспокойство и не уныние.

Вы сможете научиться всегда заменять свои чрезмерные отрицательные реакции вполне оправданными негативными эмоциями (на стадии С), воображая серьезные неприятности или несчастья, которые могут с вами произойти (на стадии А). Вы сами будете «творцом» своих эмоций и сможете управлять ими. Чтобы вызвать беспокойство или уныние, скажите себе: «Мне *никак нельзя* провалить этот проект! Ни в коем случае *нельзя допустить,* чтобы меня раскритиковали! Это будет настоящее несчастье! Я буду просто уничтожен. Я – неудачник! И все узнают это». А чтобы заставить себя (да-да, именно заставить) испытывать разумные чувства разочарования и сожаления, скажите себе что-то вроде: «Я *хотел бы,* чтобы проект удался и мой начальник уважал меня, но если этого не случится, моя жизнь не кончится. Я смогу пережить это и буду относиться к работе с прежним рвением и энтузиазмом, несмотря на неудачу». Если вы будете рассуждать таким образом и действительно поверите в то, что говорите себе, то вскоре начнете испытывать вполне оправданные чувства. А если вы станете упражняться каждый день на протяжении целого месяца, создавая в воображении рационально обоснованные образы, то, думая о неприятностях или же сталкиваясь с ними, начнете автоматически рассуждать и чувствовать разумно.

В помощь вам мы предлагаем таблицу; используйте образы, данные в ней, а затем создайте свои.

Примерная таблица к упражнению 3В.

Использование рационально обоснованных образов для достижения разумного решения

Воображаемые несчастья	Чрезмерно эмоциональная реакция на эти события	Альтернативные желаемые чувства	Мысли, которые можно использовать для достижения желаемых чувств
Сын нагрубил мне с утра, когда мы собирались на работу и в школу	Бешенство, ярость	Беспокойство, серьезное волнение	Я бы *хотел*, чтобы он прислушивался к моим словам, но если он не послушается, то это не означает, что он заслужил мой гнев. *Будет лучше, если* я спокойно, но твердо поговорю с ним, а не стану устраивать скандал. Я смогу справиться с этим без закатывания сцен
Не приготовил отчет, о котором меня попросил начальник	Сильное беспокойство и готовность защищаться	Разочарование, готовность закончить отчет	*Было бы лучше*, если б я закончил отчет к сроку. Я не сделал этого, и мне не стоит оправдывать себя, важнее пообещать завершить его как можно скорее. Я приму и перенесу неодобрение начальника
Неудачно выступил перед аудиторией	Шок, оправдание, сильное беспокойство	Серьезное волнение и признание случившегося	Я *хотел* выступить лучше — и не смог. Но я смогу пережить это и без оправдания. Мне *хотелось бы* совершенствоваться, и я готов начать работать над этим

После неудачного дня еще и поссорилась с мужем	Раздражена, полностью измотана	Расстроена и сожалею	Я бы *хотела, чтобы* муж больше поддерживал меня, и могу спокойно поговорить с ним об этом, не устраивая скандал. Мы можем быть близки друг другу, даже если он не отвечает всем моим требованиям. Я бы *хотела*, чтобы он считал так же. Я готова признать, что была неправа

Ваша таблица к упражнению 3В.

Использование рационально обоснованных образов для достижения разумного решения

Воображаемые несчастья	Чрезмерно эмоциональная реакция на эти события	Альтернативные желаемые чувства	Мысли, которые можно использовать для достижения желаемых чувств

Глава 4
Десять нелепых верований, которые позволяют людям и обстоятельствам играть на наших нервах

В 1956 году я *(А. Э.)* выделил десять нелепых верований, благодаря которым мы позволяем окружающим и обстоятельствам раздражать нас. В общем-то, это не так и много, тем более что причиной в основном являются первые четыре. Именно из-за них мы начинаем нагнетать страх, предъявлять завышенные требования и преуменьшать важность происходящего. Они лишь следствие нашей уверенности в необходимости соответствовать тому или иному статусу в обществе. Мы поможем вам выявить эти верования, покажем, насколько от них зависит ваша реакция на события, и, что самое важное, научим предотвращать их влияние.

Вот первое нелепое верование, благодаря которому мы нагнетаем страх, предъявляем особые требования и преуменьшаем важность происходящего.

Неразумное верование № 1: слишком сильное беспокойство по поводу мнения окружающих о нас.

Чрезмерное волнение вызывает сильный страх перед неудачей: «Ни в коем случае *нельзя допустить,* чтобы те, кто важен для меня, не одобрили моих поступков или отказали мне (это могут быть друзья, родственники, начальство, коллеги, преподаватели и т. д.), иначе *это будет ужасно, я не смогу вынести этого».* Мало кто может сегодня сказать: «Когда-то я считал точно так же». Большинство из нас думает именно так по сей день, потому что это верование прочно засело в нашем подсознании, и, сталкиваясь с определенными людьми или обстоятельствами, мы выражаем его в виде страхов, обвинений и игнорирования происходящего.

Если вы придерживаетесь этого верования, то, скорее всего, вам свойствен один из двух стилей поведения. Первый – возможно, вы суетитесь и там и тут, пытаясь угодить всем сразу, избежать конфликтов и непременно понравиться, даже если при этом вам приходится жертвовать своими интересами. Прекрасным примером может служить жена, вечно стремящаяся угодить своему мужу Она так старается, пытаясь ему понравиться: «Вам лучше прекратить разговоры на эту тему – муж скоро придет домой, это может расстроить его». «Не садитесь на этот стул, это его стул». «Я всегда готовлю именно это блюдо, потому что оно нравится мужу». Мало кто постоянно думает: «Мне так важно мнение других». Но в особых случаях – например, когда начальник критикует вашу работу в присутствии ваших коллег, когда на деловой встрече вам задали вопрос, на который вы не в состоянии ответить, когда вас отвергла жена, когда вы знакомитесь с новыми людьми или же пришли на первое свидание – вы вдруг внезапно осознаете, что вас очень сильно беспокоит мнение окружающих.

Многие затрачивают неимоверные усилия, стремясь понравиться остальным или снискать их уважение. Они никогда не говорят того, с чем, возможно, не согласятся окружающие. Они делают все, чтобы угодить им, и постоянно, как хамелеоны, меняют свои верования и «плывут по течению». В личной жизни они изо всех сил поддерживают со всеми хорошие отношения, стараются, чтобы все любили их, считали привлекательными, значительными, словом – самыми лучшими. Таких людей часто называют «слишком чувствительными», или «тонкими».

Мы вовсе не пытаемся убедить вас, что на чужое мнение вообще не стоит обращать внимания. Это было бы преуменьшением его важности. Человек, который живет в обществе, должен прислушиваться к мнению остальных его членов. Однако же нам, авторам этой книги, приходилось видеть, например, многих женщин, которые боятся лишний раз сказать слово, занять какую-либо сторону в спорном вопросе, выразить предпочтение, опасаясь, что это не понравится их мужьям. Мы не раз встречали родителей, которые портили своих детей, боясь расстроить их какими-либо ограничениями или же – сохрани боже! – отказать в чем-то. (Они продолжали так же обращаться со своими детьми, когда тем уже было около тридцати.)

Мы видели, как торговцы манипулировали покупателями, намекая на их несостоятельность и вынуждая доказывать обратное. В итоге бедняги покупали товар за более крупную сумму, чем могли себе позволить. Приходилось наблюдать и людей, которые по уши увязли в долгах лишь для того, чтобы поразить друзей и соседей своей машиной, домом, мебелью, одеждой, развлечениями и другими атрибутами хорошей жизни. Все эти люди позволяли окружающим действовать себе на нервы. Есть и другие, которые замыкаются и чувствуют себя несчастными на всевозможных вечеринках и в общественных местах, потому что просто боятся получить отказ или попасть в глупое положение. Сами они считают это «застенчивостью». Некоторые «специалисты» говорят, что у таких людей низкая самооценка, как будто этим можно что-то объяснить. Они просто описывают состояние. *Причина* же, главным образом, в нагнетании страха, самобичевании, слишком высоких требованиях и преуменьшении значения происходящего, что является следствием слишком сильного беспокойства по поводу мнения окружающих. Поверьте, вы в состоянии *изменить* это.

На работе то же самое происходит немного по-другому, но суть остается неизменна. Вас обычно не волнует, нравитесь ли вы коллегам или начальству. Вы не собираетесь с ними отдыхать, проводить свободное время, ходить в театры, обедать. Но зато многих очень сильно беспокоит, что они из себя представляют в глазах окружающих, как те их воспринимают. Как заявил кто-то, «я не потерплю неуважения». Сотрудничая с различными организациями, мы встречались с людьми, которые были по-настоящему несчастны, потому что считали, будто ни начальство, ни коллеги не ценят их. Мы видели, как на собраниях руководители сидели молча, хотя у них были грандиозные идеи, но они боялись, что их будут критиковать, над ними посмеются или же просто проигнорируют их предложения. Мы сталкивались с подчиненными, к которым начальство предъявляло завышенные требования, чрезмерно загружало работой, но они не осмеливались роптать, опасаясь рассердить начальство. Спустя какое-то время они все-таки увольнялись, и твердолобый начальник иногда даже не знал о причинах. Для некоторых столь важно мнение начальства, что они совсем не думают о себе. Полагая, что безопаснее всегда и со всем соглашаться, они так и делают или же тратят все силы

на то, чтобы заслужить уважение признанных работников. Некоторые же видят во всем несогласие, оскорбление: при каждой встрече, в каждом взгляде, в каждом решении. Они чувствуют себя жертвой и постоянно себя жалеют. Производимое впечатление становится для них важнее внутренних деловых качеств.

Есть и другой тип поведения – поведение людей, боящихся неудачи. Внешне он проявляется в полном безразличии к мнению окружающих, но на самом деле не отличается от предыдущего. Что касается жены, вечно старающейся угодить мужу, она представляет собой тип людей, которых особенно волнует мнение окружающих. А что же ее муж? Такие, как он, прячутся в сторонке, но стоит только от них чего-то потребовать или же не согласиться – начинают нападать: «Поумерь свой пыл!» или «Какие глупости ты опять говоришь!» По их мнению, лучшее средство от неудач – нападение: выбей другого из колеи, пока он не успел сделать это с тобой.

Некоторые искусно скрывают свою неуверенность. Они спокойно выражают неодобрение, показывают свое превосходство, они сдержанны, рассудительны, порой даже насмешливы и снисходительны по отношению к тем, кто может возразить им. Они держат всех на расстоянии. Их задача – нарушить спокойствие других, дабы поддержать свое собственное хрупкое «я». Ведь они очень боятся чужого мнения, но тщательно скрывают свой страх. Встречаются и такие, кто просто отступает и прячется в свою раковину: они не нападают, но и не позволяют никому приблизиться к себе, отгородившись от всех. У этих людей обычно небольшой круг знакомств, и они убеждают себя, что предпочитают одиночество.

Вместо того чтобы жить в страхе поражения, обвинять кого-то или что-то в случае неудачи и преуменьшать важность чужого мнения, научитесь *рассуждать разумно.* «Мне бы хотелось, чтобы меня все любили. А в особенности те, кто важен для меня. Если они любят меня – великолепно! Если же нет – очень жаль. Меня это беспокоит, и я постараюсь сделать все, что смогу, чтобы исправить положение. Если же мне не удастся ничего изменить или я не захочу этого делать, то просто признаю, что эти люди не собираются любить и уважать меня. И все же я отвечаю за свои поступки и не буду считать, что это их проблемы, а не мои. Это было бы нечестно».

Разумные рассуждения (то, о чем вы будете думать сами) могут быть следующими: «Я бы хотел, чтобы ты любил и уважал меня, но если нет – ничего страшного, я смогу перенести это. Я серьезно обеспокоен, потому что для меня важны наши отношения, и я согласен сделать все, что смогу, чтобы улучшить их. Но я не собираюсь унижаться, пытаясь любым способом завоевать твое одобрение, привязанность, любовь и уважение. Если я получу отказ, то у меня два варианта:

- я приму твою нелюбовь и отсутствие уважения; или же
- я смогу прекратить наши отношения и стану искать человека, который будет любить и уважать меня».

На протяжении всей книги мы критикуем безумное верование в то, что мы всем должны нравиться, что окружающие обязаны любить и уважать вас. Если вы будете придавать такое огромное значение остальным, то вряд ли когда-нибудь сможете научиться беречь свои нервы!

Второе наиболее часто встречающееся нелепое верование, которое я *(А. Э.)* описал на съезде Американской психологической ассоциации в Чикаго в 1956 году, относится к патологической боязни неудач.

Неразумное верование № 2: «Нельзя потерпеть неудачу в важных делах (бизнесе, учебе, спорте, сексе, отношениях и т. п.), это ужасно, я просто этого не вынесу».

Проще говоря, это величайший страх перед неудачей. Если вы считаете, что все важные дела должны удаваться, а потом вдруг попадаете в ситуацию, которая может оказаться не в вашу пользу, то вы либо постараетесь всеми способами избежать этого, либо, в противном случае, потерпите поражение. При этом вы, конечно, не станете рассуждать разумно, а могли бы.

Вот примеры такого страха. Во время Великой депрессии были зарегистрированы случаи самоубийства среди вполне обеспеченных людей. Спортсмен, который никогда до этого не проигрывал, проиграл, ушел из спорта и бросился с моста. Одаренные школьники после провала при поступлении в высшую медицинскую школу совершали

попытки свести счеты с жизнью. Политики, замешанные в крупных скандалах, серьезно заболевали.

Конечно, такое случается редко и непосредственно не касается нас с вами. Мы же обычно начинаем сильно переживать по поводу предстоящего собеседования на работе, новых знакомств, перемен в карьере, несложившихся отношений, выступления на собрании или предстоящего дела, которое может не получиться.

Страх перед неудачей часто ведет к снижению способности рисковать, что, в свою очередь, приводит к застою. Некоторые настолько привыкли к устоявшемуся положению вещей, что боятся всяких новшеств. Это кажется обычным ретроградством, но чаще всего является именно результатом сильной боязни перемен – ведь всякое нововведение может не удаться или выставить нас в плохом свете. Любители совершенства во всем доходят до крайностей. Они на самом деле считают, что должны достичь вершины во всем, за что берутся. В результате они либо вовсе ни за что не берутся, либо не доводят начатое до конца, потому что оно якобы «недостаточно совершенно». После них часто остается куча незавершенных дел.

Страх перед неудачей может удержать вас от использования представляющихся шансов, любопытных идей, достижения целей и различных новшеств. Конечно, если вы поразмышляете о них, то столкнетесь и с возможностью неудачи. Тогда вы не станете даже говорить об этом и постараетесь оставить эту идею. Самое плохое, что, отказываясь от всяких попыток, вы многого лишаете себя. Вы не приобретете интереснейшего опыта и не сможете даже оценить то, что потеряли. Люди, идущие на риск, многие годы спустя, оглядываясь, понимают, что поражения – лучшие учителя, чем победы.

Наиболее ярким примером человека, никогда не испытывавшего страха перед неудачами, был ныне покойный Ричард Фейнман. Это имя известно не всем, хотя он получил Нобелевскую премию за заслуги в области физики и был в составе комиссии по расследованию катастрофы космического корабля «Челленджер». Немало, согласитесь. Но больше всего впечатляло его отношение к жизни (своеобразная философия). Он брался за все подряд и обладал неиссякаемым любопытством. Кроме занятий физикой он еще исполнял популярную бразильскую уличную музыку и отлично готовил крекеры. Он просто был уверен, что не будет ничего плохого,

если он попробует сделать что-то еще, пусть и неудачно. Он всегда хватался за дело, даже если ничего не предвещало успех. Он никогда не отказывался от представлявшегося случая только из-за боязни плохого конца.

Кто-то хорошо сказал: «Если вы все время попадаете в цель, значит, вы просто стоите слишком близко». Если делать что-то в первый раз, то, конечно, не обязательно все получается – и ничего страшного!

Даже великий Эйнштейн удивился, когда ему удалось опровергнуть теории гравитации, которых придерживались его коллеги. Слава богу, он не боялся провала. Слава богу, он не позволил никому влиять на себя и заставить отказаться от верований из боязни быть осмеянным.

Еще одно следствие этой фобии – неспособность воспринимать критику. Такие люди находят себе оправдания, защищают себя и нападают на всех вокруг за каждую мелочь. Они позволяют окружающим действовать себе на нервы, потому что не приемлют даже мысли о том, что делают что-то не так. Они отстаивают свою правоту во всем, начиная от незначительных вещей типа пристрастий в еде, мнения о телепередаче, смазывания дверей и доходя до серьезных – тактики в бизнесе, покупки дома и т. д. В основе такого поведения лежит желание не допустить возможности ошибки или провала. Верование, что вы ни в коем случае не должны ошибаться или совершать промахи, позволяет окружающим влиять на вас и нервировать.

Третье верование касается нетерпимости к неудачам.

Неразумное верование № 3: «Все должно быть таким, как мне хочется. Если этого не произойдет, это будет ужасно, и мне этого не перенести!»

Некоторые постоянно повторяют себе:

- «Я просто не переношу, когда он постоянно…»
- «Меня выводит из себя, когда…»
- «Я просто ненавижу и не могу вынести, когда…»

Они буквально на глазах расстраивают сами себя без особых причин.

Порой мелочи выводят нас из себя так же, как и важные события. А иногда и сильнее. Это может быть и тон голоса, и чей-то взгляд, и вечно занятый телефон, и запоздавшее письмо, и длинная очередь, и невежливый продавец, и пробки на дорогах… Проблемы же покрупнее расстраивают нас очень серьезно. Поджимающие сроки или поломка оборудования могут повергнуть в настоящее уныние. Само по себе «расстройство» не решает проблемы (скорее наоборот: вы, как правило, принимаете менее удачные решения и хуже улаживаете разногласия с другими), но тем не менее мы не подвергаем негативную реакцию никакому сомнению, потому что она кажется нам такой естественной.

То есть естественно сильно расстраиваться и переживать, когда что-то происходит не так, как хотелось бы. Но всегда ли на пользу такая *естественность?* Иногда полезно выплеснуть свои эмоции, но это не снимает проблемы – она становится еще острее. Есть еще один путь: не сдерживать свои эмоции, а объявить им войну и унять их, с тем чтобы вы смогли более эффективно бороться с неприятностями. Томас Эдисон, пытаясь создать электрическую лампочку, провел восемьсот неудачных экспериментов, пока она наконец не засветилась. Слава богу, что он не пасовал перед неудачами и мужественно встречал провалы. Если бы у него было чуть меньше терпения и он бросил свои опыты, то нам бы пришлось либо вечно торчать на улице, либо работать при свечах. Хотя вряд ли: обязательно нашелся бы кто-то, кто не испугался бы провала, прошел через все неудачи и все же изобрел бы лампочку.

Когда мы говорим о нетерпимости, то как пример первыми на ум приходят подростки, которые порой прямо взрываются, если что-то происходит не так, как им хотелось бы. Они постоянно расстраиваются из-за родителей и их «дурацких» решений. «Я просто не переношу, когда ты относишься ко мне как к ребенку!» Многие болезненно реагируют как на свои неудачи, так и на просчеты окружающих. Некоторые не хотят их признавать или преуменьшают их важность. («Какая разница, все равно это глупый спорт!» или «Это все учитель виноват!») Кто-то сваливает вину за свои промашки на родителей, братьев, сестер или еще кого-то. Бывает, подростки, проиграв матч, отчаиваются и сразу же бросают спорт. А стоит им только плохо написать первую контрольную, как они моментально теряют интерес к

новому предмету и прекращают посещать занятия. Вскоре они могут стать похожими на некоторых взрослых, которым не удалось развить у себя такие редкие и полезные качества, как упорство, настойчивость и старание, влияющие, помимо всего прочего, и на образ мыслей.

К зрелости неудачи переносятся значительно менее болезненно. А вы позволяете обстоятельствам – важным и не очень – выбивать вас из колеи? Например, когда вы не получили премию или повышение, или ждете человека, который не пришел в назначенное время, или если ваш начальник заваливает вас работой, или когда вы ругаетесь с женой, потому что она не так внимательна к вам, как хотелось бы, или когда обнаружили, что ваше новое приобретение разобрано на детали и кое-что даже потеряно.

Если вы сразу же расстраиваетесь по этому поводу, начинаете нагнетать страх или обвинять кого-либо, то лишь усложняете проблему. Но повторим еще раз: отгораживаться от неприятностей и говорить себе: «Ну и что? А мне-то какое дело?» – также не лучший выход. Постарайтесь рассуждать разумно: *«Я бы хотел* все понять сразу же, но на это, возможно, потребуется время», или *«Я бы хотел* получить повышение или премию», или *«Мне хочется,* чтобы жена относилась ко мне с большим вниманием; очень жаль, что это не так. Я огорчен, серьезно обеспокоен и постараюсь сделать все, что смогу, чтобы исправить положение».

С верованием, что все должно быть так, как хочется, соседствует верование: «Со мной всегда должны поступать справедливо». Сейчас вы, возможно, и посмеетесь над абсурдностью этого «пожелания», но разве вы сами не расстраиваетесь, когда по отношению к вам поступают несправедливо? Когда я *(А. Л.)* как-то раз спросил у аудитории: «Кто верит, что мир справедлив?» – никто не поднял руки (кроме разве что одного-двух не совсем нормальных). Мы знаем, что мир несправедлив, и все же очень сильно расстраиваемся, когда это касается нас. С раннего детства мы пребываем в уверенности, что мир должен быть справедлив по отношению к нам.

Иногда мне кажется, что первое, что учатся произносить дети, это «мама», «папа» и «так не честно!» Что бы ни сделали родители, братья или сестры – все не честно. Очень полезно узнать и понять, что мир не всегда бывает справедлив. Мы наивно полагаем, что если честно и по совести поступаем с окружающими, то и они должны отвечать нам тем

же. Но вы стараетесь, лезете из кожи вон, чтоб всем угодить, а вас продолжают использовать.

Мы не предлагаем вам обманывать людей. Поступайте с ними справедливо, но пусть вас не шокирует и не расстраивает, если они не поступают по отношению к вам так же. На свете множество эгоистов, бесчувственных, занятых только собой и не беспокоящихся об остальных.

Нас выводит из себя, когда кто-то манипулирует нами, использует нас или поступает с нами непорядочно. Но мы, безусловно, не предлагаем вам поощрять несправедливость по отношению к себе или же не обращать на это внимания. Вы можете сделать все возможное, чтоб восстановить справедливость – неважно, по отношению к себе или к другим, но при этом обойтись без бурных эмоциональных реакций, которые только усложняют ситуацию.

Иногда из-за болезненного восприятия неудач и склонности к преувеличению несправедливость заставляет нас чувствовать себя беспомощными жертвами (жертвами обстоятельств и (или) окружающих). Всегда есть «кто-то» или «что-то», что мешает нам быть счастливыми, добиться успеха, получить повышение, сохранить здоровье, приобрести больше знакомых и друзей, завоевать чье-то расположение. «Если бы начальник не боялся, что я его подсижу, я бы уже давно получил повышение». «Если бы соседи не были такими занудами, мы бы прекрасно уживались». «Если бы на уроках не было так скучно, я бы хорошо учился». «Если бы не эти реформы в экономике, я бы уже давно стал миллионером».

Во всех этих «если бы», конечно, есть частичка правды, но главное, что вы выражаете уверенность: «Что бы я ни делал, положения не исправить». И поэтому те, кто считает, что все должно получаться так, как они хотят, и с ними всегда должны поступать справедливо, могут постепенно превратиться в вечно причитающих и сетующих на жизнь зануд. Они постоянно жалуются на всех и на все. Если такому человеку повезет, он найдет подобного себе, и они объединят свои жалобы. А уж если ему подвернется настоящая удача, то он окажется в кругу нескольких «собратьев по несчастью» (в семье, на работе, среди соседей), которые вечно чувствуют себя жертвами и будут жаловаться друг другу. Надо признать, такие жалобы естественны, но ничуть не помогают преодолеть неприятности и не приносят никакой пользы.

Как вы сами видите, нетерпимость к неудачам и расстройство по поводу несправедливости могут привести к необдуманным поступкам, полному отказу от планов, отрицанию всего вокруг; вы начнете считать себя жертвой, избегать ответственности, постоянно жаловаться на жизнь, жалеть себя, вы станете беспомощным завистником, лишенным упорства и настойчивости.

Я *(А. Л.)* часто удивляюсь, когда обычно при приеме на работу работодатели требуют от кандидата обладания учеными степенями, хотя они же сами постоянно жалуются на то, что ученые так далеки от реальной жизни.

После двадцати пяти лет работы в Академии я пришел к выводу, что зачастую те, кто имеет ученую степень, ничуть не умнее остальных (а возможно, лишь практичнее). Общеизвестно, что для того чтобы получить ученую степень, нужно обладать определенным уровнем знаний и умственных способностей, которые присущи, как показывает жизнь, и многим людям, не удостоенным степеней.

У тех, кто добился ученых степеней, есть, пожалуй, лишь одно ценное преимущество – *настойчивость.* Взявшись за какую-то интересную им тему, они бьются над ней до тех пор, пока не получат желаемого результата. Они исправно посещают все занятия, многие из которых не так уж и нужны. Они выполняют все работы, сдают все экзамены и проводят все исследования. Они обладают упорством и старательностью – качествами, которые незаменимы в бизнесе, – хотя, возможно, и не получают от всего этого никакого удовлетворения. Выработанное отношение к работе и постоянное усердие свидетельствуют о привычке брать на себя ответственность. При таком отношении к жизни не остается места для переживаний из-за несправедливости и неудач. Но это не значит, что единственный способ доказать свое упорство – добиться ученой степени, существует множество способов. Чтобы завершить намеченное, самое главное – научиться стойко переносить неудачи.

Нелепое верование № 4: «Если со мной произойдет какая-то из трех упомянутых выше неприятностей (меня не будут любить и уважать, меня постигнет неудача, все пойдет не так, как хочется, или со мной поступят несправедливо), я всегда буду сваливать вину на кого-то

другого. Они поступили неправильно, так нельзя, они – отвратительные люди, раз поступают так ужасно!»

Когда возникает какая-то проблема, многие начинают искать виноватых. Вы сразу же сможете отличить их от тех, кто ведет себя иначе: 80 % времени они тратят на поиски виновного и лишь 20 % – на размышления о том, что можно сделать, чтобы выйти из создавшейся ситуации. Те же, кто ведет себя правильно, тратят 80 % времени, раздумывая, что делать, и совсем не думают о том, кто виноват. Оставшиеся 20 % приходятся на то, чтобы установить, кто ответствен за проблему и ее разрешение.

Ответственность и вина совсем не одно и то же. Вы когда-нибудь работали в такой обстановке, где на собрании можно спокойно сказать: «Этот вопрос (или какую-либо его часть) я беру под свою ответственность»? И чтоб вам немедленно не снесли голову? Где же это можно принять на себя ответственность и затем сосредоточиться на поиске выхода из сложившегося положения?

Во многих организациях все лишь пытаются защитить себя. Знакома ли вам игра под названием ПВФ – своеобразная философия менеджмента? «Прикройте Ваши Фланги». На собрании каждый намекает на то, что виноват другой отдел или человек. Производственный отдел сваливает вину на технический, тот, в свою очередь, обвиняет исследовательский, который сваливает вину на отдел сбыта, а тот – на финансовый, и так далее. Все вокруг рвут и мечут. И знаете, кто в конце концов оказывается виноватым? Тот, кого не было на собрании!

В некоторых фирмах принят любопытный порядок взаимодействия работников различных уровней. Ревизоры осуждают профсоюзы за бездеятельность, так как они поддерживают руководителей фирм, не допускающих плохой работы. Менеджеры недовольны средним управленческим персоналом за то, что те не принимают требования по подотчетности. Средние управленцы обвиняют администраторов в безответственности, считая, что они «витают в облаках» и не хотят лишних хлопот. Главные администраторы подразделений видят все зло в администраторах на местах, которые, в свою очередь, обвиняют профсоюзы! Так замыкается круг, но проблемы остаются.

Если в конторе возникает конфликт, то всегда найдется виноватый. Каждый предъявляет неопровержимые доказательства вины другого –

сплетни распространяются по всему коллективу.

В результате проблема только усложняется (порой небольшим преувеличением или иной интерпретацией).

Некоторые делают то же самое дома. Муж в раздражении спрашивает: «Почему ты всегда..?» (добавьте свое окончание). Жена, защищаясь, отвечает: «Я бы не стала гтостоянно…. если бы ты не был таким…» Ссора началась и развивается, супруги обвиняют и осыпают друг друга градом упреков. Повод, с которого все началось, обычно настолько незначителен, что на следующий день никто не сможет вспомнить его, но зато у всех в памяти надолго сохранятся нанесенные оскорбления.

И на работе, и в личной жизни мы способны создать атмосферу взаимоотношений, когда каждый берет на себя ответственность за что-то, а не играть в ПВФ или бесконечно оправдываться и защищаться. Те, кто сваливает вину на других, обычно сильно обеспокоены, что о них думают другие, или же настолько боятся неудач, что не в состоянии отвечать за свои поступки. Поэтому им приходится обвинять окружающих.

Некоторые, наоборот, обвиняют во всем самих себя. Они постоянно ругают себя за малейший промах или неудачу. Такая самокритичность в конце концов приводит к потере всякого уважения к себе. Порой им приходится бросать начатое дело или выходить из игры с чувством горечи и угнетенности. Те, кто постоянно обвиняет себя, используют лишь около 30 % жизненных возможностей и потому очень несчастны. Брать на себя ответственность – вот здравый подход; постоянно обвиняя себя, вы способствуете возникновению болезни.

Другие защитные нелепые верования (с номера 5 по номер 10) не проявляются так явно, как первые четыре, но наносят не меньший вред в некоторых ситуациях.

Неразумное верование № 5: «Если я сильно волнуюсь из-за предстоящего события или того, как кто-то воспримет меня, дела обернутся лучше».

Если вы остановитесь и поразмыслите об этом, то поймете, что «заблаговременные» переживания совсем не помогут вам сделать работу в срок, заплатить по счетам, получить работу, или сделать

менее неприятной встречу с представителями закона, или справиться с любыми другими трудностями. Однако вы продолжаете нагнетать страх или обвинять себя и из-за этого делаетесь несчастными заранее, иногда за недели вперед.

Неразумное верование № 6: «Для каждой проблемы существует наилучшее решение, и поэтому я должен найти его – и немедленно!»

Если вы ждете совершенного решения, то, скорее всего, не найдете никакого. Часто мы не можем принять решение, потому что у каждого варианта есть свои недостатки: «Жениться мне на ней или нет?», «Уйти мне с работы или остаться?», «Купить этот дом или тот – или продолжать снимать?», «Отправиться мне в это путешествие или нет?», «Высказаться мне или промолчать?»

Поиск идеального решения часто приводит к унынию, застою или расстройству планов. Настойчивость, терпимость к несовершенным решениям, желание улучшить положение и сделать все, что вы можете, – наилучший вариант, в большинстве случаев приводящий к хорошим результатам. Если вы перестанете постоянно требовать от себя идеального решения, это ничуть не умерит вашу готовность сделать все возможное. Желание найти идеальное решение и упорство в стремлении к лучшему отличается от нагнетания страха и обвинения себя в неспособности найти выход.

Неразумное верование № 7: «Легче избежать трудной ситуации и ответственности за нее, чем разбираться с ней».

Такое верование наносит вам огромный вред. Мы можем отговорить себя почти от всего, если приведем доводы, которые покажутся разумными.

Жил как-то один проповедник, который мог часами говорить о вреде дьявольского алкоголя. На протяжении доброй половины проповеди он использовал трюк, чтобы доказать свою точку зрения. Он наполнял один стакан водой, другой алкоголем и помещал в каждый стакан червя. Затем он ставил оба стакана на стол на всеобщее обозрение и продолжал проповедь. Несколько минут спустя он возвращался к стаканам, показывал их всем и кричал: «Смотрите! Смотрите, что я

говорил вам!» И конечно, червь в воде метался из стороны в сторону, а тот, что был в стакане со спиртным, сдох. Тогда он опять вопрошал: «Вы поняли, в чем дело?» И какой-то пьяница с заднего ряда прокричал в ответ: «Да! Если много пить, то у тебя никогда не заведутся черви!» То есть если мы хотим поверить, то обязательно поверим, особенно чтобы избежать лишних трудностей.

«Сейчас неподходящее время просить повышения. В любом случае от этого не будет никакого толку». «Она все равно никогда не слушает меня». «Я в этом совсем не разбираюсь, почему бы тебе не спросить кого-нибудь другого». «Тут это все равно не поможет». «Может быть, он не это имел в виду». «Что ты хочешь, чтобы я сделала? Пошла к нему и сказала: „Привет, меня зовут Сью, может быть, я вам пригожусь?"» Конечно, часто действительно существуют доводы против чего-то, но обычно мы прибегаем к ним, чтобы не чувствовать себя виноватыми в увиливании от проблемы.

Неразумное верование № 8: «Если я никогда не буду к нему относиться слишком серьезно, то мне никогда не придется сильно огорчаться и чувствовать себя несчастным».

Это также один из способов избежать решения проблемы, хотя довольно нелепый, а подчас просто конфузный. Но разве вы никогда не сталкивались на работе или в семье с людьми, которые отгораживаются от всех остальных? Они никогда не прислушиваются к критике, не пытаются что-либо изменить в себе. В ответ на все от них можно услышать лишь: «Да, но…» – и далее следует причина, из-за которой ничего не получится или они не смогут помочь.

Они напоминают нам кота Морриса из рекламы на ТВ, которого даже мыши не интересуют! А причинами предрекаемых неудач может быть что угодно – общество, родители, работа, предложенные планы, идеи окружающих, начальник, муж (жена), соседи, но они ничего не хотят принимать всерьез. Если вы спросите их мнение или точку зрения, они скажут: «Меня это не волнует». Но на самом деле рассуждают так: «Меня все устраивает».

В действительности они понимают, что если займутся каким-то делом (все равно чем), то могут потерпеть неудачу, поэтому предпочитают оставаться в стороне. Такого рода уход от проблемы не

приносит много счастья. Конечно, эти люди чувствуют себя до некоторой степени в безопасности, но в то же время никогда не испытают радости удачи, азарта и движения жизни.

Нелепые верования 9 и 10 относятся к объяснениям, которые снимают ответственность за чувства и поведение.

Неразумное верование № 9: «Причиной моих чувств и поступков является мое прошлое, то есть все ужасные события, которые произошли со мной, когда я был ребенком, или в прежнем браке, или на прежней работе».

Например:

- «Мои родители были алкоголиками».
- «Я был единственным ребенком в семье».
- «Я плохо учился в школе».
- «У меня было ужасное детство».
- «У меня низкая самооценка, потому что в детстве меня поздно приучили к туалету».
- «Мой бывший муж оскорблял меня».
- «В школе меня часто дразнили».

Безусловно, события прошлого могут оказывать сильное влияние на наше поведение, если мы сами позволим им это. Постоянно вспоминая о прошлом, мы начинаем нагнетать страх, обвинять себя или отгораживаться от происходящего, поэтому такие мысли лишь будут способствовать нашему беспокойству, озлобленности, унынию, чувству вины, разочарованию или отстранению от проблемы при возникновении похожей ситуации. Однако мы способны бороться и изменить свое отношение в подобных случаях[10]. События прошлого не могут измениться, но мы можем изменить наш образ мыслей. Если вы потерпели неудачу, с вами обошлись несправедливо, вы получили отказ – признайте это. Затем вы можете спокойно жить дальше. (Вместо того чтобы перебирать кучу причин, пытаясь установить, какие же из них обусловили ваше поведение.)

Неразумное верование № 10: «На свете не должно существовать плохих людей и обстоятельств, но если мне все же придется столкнуться с ними, то это меня очень сильно расстроит».

Это то же самое, что сказать, что A (обстоятельства и окружающие) являются прямой причиной C (наших чувст в и поведения). Мы-то уже знаем, что C прежде всего вызывают B (наши мысли по поводу происходящего).

Очень легко считать, что причиной вашей сильной злости, беспокойства, уныния или самобичевания становятся окружающие и обстоятельства, но это верование ничем не поможет вам. Разве начальник, дети, муж (жена), любовник или друг заставляют вас слишком сильно реагировать? Конечно, это не значит, что вы не должны ни на кого сердиться, но понимание того, кто или что явилось причиной вашей реакции, дает вам возможность спросить себя: «А действительно ли я хочу вести себя таким образом в данной ситуации?» Если *вы* отвечаете «нет», то тогда вам нужно изменить образ мыслей, что обязательно повлияет в лучшую сторону на ваши чувства и поведение. В следующей главе мы расскажем, как именно сделать это.

Упражнения

Упражнение 4А
Определение ваших нелепых верований, благодаря которым вы позволяете окружающим и обстоятельствам действовать вам на нервы

Как мы показали в главе 4, существует по крайней мере 10 основных неразумных верований, благодаря которым окружающие имеют возможность управлять нами. Естественно, вы вряд ли обладаете всеми десятью, но, оказавшись в определенной ситуации, сами удивитесь, насколько подвержены им. Выполняя это упражнение, просмотрите список неразумных верований и, обнаружив какое-либо из них у себя, занесите его в собственный перечень.

Примерная таблица к упражнению 4А.

Определение нелепых верований, благодаря которым мы позволяем окружающим и обстоятельствам действовать нам на нервы

Неразумные верования	Как часто вы подвержены им		Насколько сильно вы подвержены им	
	Редко	Часто	Слабо	Сильно
Слишком сильное беспокойство о том, что о вас подумают окружающие				
Я не должен потерпеть неудачу в важных делах. Если это произойдет, я не смогу этого вынести				
Нетерпимость к неудачам: все должно идти так, как мне хочется, а если нет, это будет ужасно и несправедливо				
Если произойдет какое-то из трех вышеназванных событий, я всегда буду обвинять кого-нибудь в этом				
Если я буду сильно волноваться из-за предстоящего события или впечатления, которое я произведу, дела пойдут только хуже				
Для каждой проблемы есть идеальное решение, я должен найти его — и немедленно				
Легче избежать трудных ситуаций и ответственности за них, чем оказаться в них				
Если я не стану серьезно относиться к проблемам, то не буду сильно расстраиваться				

Причиной моих чувств и поведения является мое прошлое и все ужасные события, которые произошли со мной, когда я был ребенком, или в прежнем браке, или на прежней работе				
На свете не должно существовать плохих людей и обстоятельств, но если мне все же придется столкнуться с ними, то это меня очень сильно расстроит				

Ваша таблица к упражнению 4А.

Определение неразумных верований, благодаря которым мы позволяем окружающим и обстоятельствам действовать нам на нервы

Неразумные верования	Как часто вы подвержены им		Насколько сильно вы подвержены им	
	Редко	Часто	Слабо	Сильно

Примерная таблица к упражнению 4В.

Смена неоправданных отрицательных чувств, вызванных влиянием неразумных верований

Примеры неразумных верований	Неоправданные чувства, вызываемые неразумными верованиями	Оправданные чувства
Я должен постоянно добиваться одобрения со стороны тех, кто много значит для меня	Беспокойство, отчуждение	Озабоченность, разочарование, печаль, желание объяснить свое поведение окружающим
Я не должен терпеть неудачу в важных делах; если это случится, я не смогу этого вынести	Переживание, уныние	Озабоченность, сожаление, расстройство
Непереносимость неудач: все должно идти так, как мне хочется, а если нет, это будет ужасно и несправедливо	Нетерпимость к неудачам, паника, уныние, ощущение себя жертвой обстоятельств	Расстройство, беспокойство, раздражение, желание преодолеть неудачу

Ваша таблица к упражнению 4B.

Смена неоправданных отрицательных чувств, вызванных неразумными верованиями

Неразумные верования	Что вы можете сделать, чтобы избавиться от неразумных верований

Примерная таблица к упражнению 4C.

Борьба с неразумными верованиями

Неразумные верования	Что вы можете сделать, чтобы избавиться от неразумных верований
Я не должен терпеть неудачу в важных делах. Если это произойдет, я не смогу этого вынести	Попробовать спокойно и обдуманно установить контакты с теми, кто вызывает во мне опасение, тревогу, страх
Нетерпимость неудач: все должно идти так, как мне хочется, а если нет — это будет ужасно и несправедливо	Рассказать другу или коллеге о неудаче на работе. Устраиваясь на работу, я не был уверен, что достаточно подхожу для нее. Не стоит расстраиваться, если выполню работу не очень хорошо в ограниченные временные сроки
Если произойдет какое-то из трех вышеназванных событий, я всегда буду обвинять кого-нибудь в этом	Продолжать работать или поддерживать отношения, которые не совсем удаются, до тех пор, пока не перестану расстраиваться из-за этого. Сменить работу и отказаться от отношений, только научившись не слишком сильно реагировать на них

Ваша таблица к упражнению 4С.

Борьба с неразумными верованиями

Неразумные верования	Что вы можете сделать, чтобы избавиться от неразумных верований

Глава 5
Как изменить неразумное мышление: четыре ступеньки к успеху

Чтобы изменить свое мышление, нужны решимость, осознание происходящего и постоянная практика, практика и еще раз практика. Решимость подразумевает понимание следующего:

- «Чтобы не позволить окружающим и обстоятельствам влиять на меня, я должен отвечать за свои действия и чувства».
- «Нужно научиться по-другому реагировать на окружающих».
- «Я буду постоянно заниматься, потому что этому нельзя научиться за один раз – метод требует времени и усилий с моей стороны».

Осознание – первый шаг на пути к успеху. Неразумно было бы ждать каких-либо перемен прямо сейчас, сразу же после прочтения этой книги. Начните с ситуаций, когда вы обычно позволяете окружающим и обстоятельствам управлять собой. Что вы чувствуете при этом и как поступаете (пункт С)? Если вы сильно расстраиваетесь, переживаете, злитесь, впадаете в уныние, чувствуете себя виноватым, то не сосредоточивайтесь на этом человеке или обстоятельствах (А), вместо этого спросите себя: «Что, по моему мнению, расстраивает меня сейчас?» Можете задать себе более конкретный вопрос: «Что я сам думаю о себе и других в создавшейся ситуации и о самой ситуации?»

Чтобы не рассуждать абстрактно, давайте возьмем конкретную ситуацию из жизни, которую предложил участник одного из наших занятий. (Как и в предыдущих примерах, рассуждения, приведенные в скобках, – то, что подразумевается. Они помогут вам понять, как неосознаваемые неразумные верования поддерживают рассуждения человека в любой ситуации.)

Активизирующее событие (А): Джоанна, замужняя женщина, полагает, что в последнее время муж стал относиться к ней с

меньшим вниманием и любовью.

1-й этап. На стадии С спросите себя: «Какие неоправданные чувства я испытываю и правильно ли я веду себя?»

Джоанна ответила, что она очень сильно расстраивалась, злилась, переживала в течение нескольких месяцев. Она была раздражительной, чувствовала себя подавленной и слишком чувствительной.

2-й этап. На стадии В спросите себя: «Что, по моему мнению, расстраивает меня?»

Джоанна так определила свои переживания: «А что, если он просто привык ко мне? А может, я уже не так привлекательна для него? Это было бы ужасно! А вдруг я зашла слишком далеко? А что, если он уже ищет кого-то другого? Может, мне что-то предпринять (или не делать чего-то)? Он просто убивает меня своим поведением, и это после такой горячей любви! Я всегда знала, что не значу для него столько, сколько он для меня! Что же мне делать? Я не собираюсь больше терпеть этого! Кем он себя возомнил? Если он меня разлюбил, я буду вести себя так же!»

Когда вы идентифицируете свои мысли, полезно попытаться понять, какие из четырех основных верований лежат в их основе (и какие из оставшихся шести). Например, Джоанна поняла, что ее реакция вызвана страхом отчуждения, боязнью неудачи, невыносимостью провала и самобичеванием. Она определила целых четыре верования, которые привели к данному взгляду на проблему.

Как видите, раньше в подобной ситуации Джоанна от беспокойства перешла бы к озлобленности, замешательству и переживаниям. Хотя все размышления заняли всего несколько дней, за это время она довела себя нагнетанием страха, бесконечными обвинениями и попытками преуменьшения важности происходящего до того, что была готова убить своего мужа в тот момент, когда он переступал порог.

Теперь же, осознав, как она расстраивала себя, Джоанна готова изменить свой образ мыслей, задавая себе следующие вопросы:

3-й этап. Как можно оспорить и изменить мои неразумные мысли?

Джоанна подошла к этому следующим образом: «Я считаю, что мой муж относится ко мне в последнее время с меньшим вниманием и любовью, привык ко мне, но так ли это ужасно? Нет, если я не буду сильно переживать. Возможно, я его не так привлекаю, как раньше, но это не конец света. И хотя у меня нет никаких доказательств, я не могу отрицать *возможность* того, что он ищет кого-то на стороне. Но чем помогут мои переживания и злость? Ничем. И если он больше меня не любит, то, прежде чем решать, что это правда, жалеть себя или злиться, лучше поговорить с ним об этом. Я не буду нападать на него или пытаться вернуть, когда он так отдалился от меня.

Четвертый этап, который является естественным следствием третьего, состоит в критическом подходе.

4-й этап. Какой разумный ход рассуждений я могу предпочесть нагнетанию страха, обвинениям и недооценке значения происходящего?

Джоанна поступила следующим образом: «Я хочу, чтобы мой муж любил и уважал меня. Если это так – великолепно! Но если нет (в такой степени, как хотелось бы), то ничего ужасного не произойдет, если я сама не захочу этого. Я бы также хотела, чтобы он считал меня привлекательной, но если это не так – не все потеряно. Меня серьезно беспокоит то, что с нами происходит, и я смогу поговорить об этом, не нападая на него и не слишком расстраиваясь. Я бы хотела, чтобы он больше любил и ценил меня и проявлял заботу. Если этого нет, я готова попытаться определить, *что я хочу* от этих отношений, поговорить с ним, понять, что происходит, и разрешить проблему. Я не обязана *завоевывать* его любовь, я просто *хочу* этого. Если ничего не улучшится, я прерву наши отношения, но лишь после того как попытаюсь исправить положение».

На этот раз Джоанна размышляла совсем по-другому. Она отказалась от страхов, обвинений и игнорирования происходящего. Она перестала реагировать слишком сильно. Хотя, конечно, переживала из-за поведения мужа и готова была поговорить с ним об этом. Она правильно оценила ситуацию и отказалась от чрезмерных

переживаний. Необходимо отметить, что она не пыталась объяснить все происходящее лишь игрой воображения, или вообще отрицать факт каких-то изменений, или выражать свои чувства и беспокойство. Главное отличие в том, что теперь она способна обсудить с ним создавшуюся ситуацию. Придерживаясь первоначального образа мыслей, она, скорее всего, отступила бы и продолжала молча обижаться или затеяла бы ссору. Джоанна смогла размышлять разумно и найти совсем другой выход из ситуации. Конечно, она все еще переживает, но теперь сможет действовать более эффективно.

Важно отметить, что на занятиях Джоанне не легко и не сразу удалось пройти все четыре этапа. Она обсудила каждый этап с партнером, поработала и сосредоточилась на нем. Здесь мы приводим лишь результаты ее работы. На каждом этапе она тратила на размышления по двадцать минут. Вначале вам может потребоваться столько же, но со временем вы будете делать это быстрее. Однако, как мы уже говорили, такой процесс смены мышления не поможет вам сразу же избавиться от постороннего влияния.

Джоанна не только хорошенько сосредоточилась, но и поняла, что ей придется повторять свои размышления снова и снова каждый раз, как только она заметит, что начинает расстраиваться, нагнетая страх, как раньше (или иным новым способом), обвинять себя или недооценивать происходящее. В действительности на размышления не потребуется больше времени, чем вы потратите на нагнетание страха, самобичевание и преуменьшение важности происходящего!

Нам особенно нравится в способе размышления Джоанны то, что чувство сильного беспокойства за своего мужа никуда не исчезло. Она признает, что не может избавиться от страхов, но не собирается слишком сильно расстраиваться и переживать по этому поводу. Она определила свои чувства по отношению к мужу и готова прямо сказать ему об этом. Она даже решила для себя, что если ее худшие предположения оправдаются и муж не захочет ничего изменить, то она сможет расстаться с ним. Она предпочла бы обойтись без такого средства, но готова прибегнуть к нему в крайнем случае, руководствуясь уже здравым смыслом, а не злобой или обидой.

Вам предлагаются основные этапы, пройдя которые вы сможете изменить свой образ мыслей в любой ситуации, когда кто-то или что-

то оказывает на вас давление.

1-й этап. Начните с пункта С и спросите себя: «Какие неоправданные чувства я испытываю и веду ли я себя правильно в данной ситуации (А) прямо сейчас?» Уделите особое внимание чрезмерному беспокойству, гневу, унынию, чувству вины, расстройству, обиде, раздражению, зависти, испугу, угрозам, отступлению, промедлению, уклонению, враждебности и т. п.

В этом случае предположим, что Джоанна точно описала поведение своего мужа. Но может оказаться, что описание чьего-либо поведения неточно или искажено; это можно выяснить, обсудив все с этим человеком, не начиная ссоры.

2-й этап. Сразу же переходите на стадию В и спросите себя: «Из-за каких неразумных мыслей о себе и других в сложившейся ситуации и о самой ситуации я расстраиваюсь?» Здесь особое внимание обратите на нагнетание страха, самобичевание и недооценку происходящего.

Было бы неплохо запомнить все десять нелепых верований, описанных в четвертой главе, но если для вас это слишком трудно, постарайтесь запомнить хотя бы первые четыре:

- Слишком сильное беспокойство о том, какое впечатление вы производите на окружающих (боязнь отказа).
- Не должно быть неудач.
- Нетерпимость к неудачам («это несправедливо»).
- Обвинение себя или окружающих.

Эти четыре пункта помогут определить, какие же именно мысли заставляют вас расстраиваться в определенных ситуациях.

3-й этап. Спросите себя: «Как можно оспорить и изменить мои неразумные мысли на первом этапе?» Попробуйте начать с:

- «Должен ли я..?»
- «Следует ли мне..?»

- «А нужно ли мне, чтобы он или она..?»
- «Следует ли им..?»
- «Почему я должен, а им следует..?»
- «Будет ли это действительно ужасно, если мне откажут, если я потерплю неудачу, или если я не получу того, что мне нужно, или если со мной поступят несправедливо?»
- «Почему я должен обвинять кого-то или нападать?»
- «Должен ли я добиться любви и уважения тех, чье мнение важно для меня, или мне остается просто ждать, пока исполнится мое желание?»
- «Должен ли я никогда не допускать неудачи или нужно стремиться к успеху?»
- «Обязаны ли все поступать со мной справедливо или это всего лишь мое пожелание?»

Другой способ помочь себе опровергнуть неоправданную реакцию состоит в том, чтобы точно понять и принять проблему, не отрицая, не уходя от нее и не преувеличивая.

- «Мой муж начал развод».
- «Я потеряла работу».
- «Этот человек вел себя со мной нагло».
- «Дети ведут себя отвратительно».

Такой подход поможет вам понять, что именно вы преувеличиваете, как вы делаете это и как вы можете оспорить свою реакцию: «Муж начал развод, это ужасно, мне этого не вынести!»

Но неужели вы действительно не сможете это пережить?

Неужели вы обязаны завоевывать его любовь и привязанность?

Можно ли из-за этого считать себя настоящей неудачницей?

Разве мир всегда справедлив?

4-й этап. Спросите себя: «Какими разумными рассуждениями я могу заменить неразумные мысли на первом этапе?» Начните с:

- «Я хочу…»
- «Мне бы хотелось…»
- «Я бы предпочел…»
- «Было бы лучше, если…»

Для того чтобы выразить свои чувства, используйте выражения типа:

- «Жаль, что…»
- «Не повезло…»
- «Я так огорчен…»
- «Я серьезно обеспокоен…»
- «Мне мешает (или неудобно)…»

Прибегая к данному методу, вы сможете избежать нагнетания страха, самобичевания и преуменьшения важности происходящего и сведете к минимуму переживания, злость, обиду, уныние и чувство вины.

Сначала может показаться, что этот метод отнимает много времени, но, используя его постоянно, вы вскоре будете тратить на это несколько минут.

Изменение неразумного мышления

1-й этап. Какие неразумные чувства я испытываю и веду ли я себя правильно в данной ситуации прямо сейчас?

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающе:

- о себе;
- о других участниках конфликта;
- о самом конфликте?

3-й этап. Как можно оспорить мои неразумные мысли

4-й этап. Какой разумный образ мыслей я могу предпочесть нагнетанию страха, обвинениям и недооценке происходящего:

- «Я хочу…»
- «Мне бы хотелось…»
- «Я бы предпочел…»
- «Было бы лучше, если б…»

Что я при этом начинаю чувствовать?
О «Жаль, что…»

- «Не повезло…»
- «Я так огорчен…»
- «Я серьезно обеспокоен…»

Секрет того, как можно успешно предотвратить воздействие людей и обстоятельств на ваши нервы, заключается в постоянной практике, которая поможет вам изменить свой тип мышления (и поможет избежать нежелательного поведения). Лучшим вознаграждением будет то, что вы скоро перестанете нагнетать страх, обвинять себя и окружающих и отгораживаться от происходящего уже на первой

стадии, а спустя еще некоторое время разумные мысли начнут возникать сами по себе.

Конечно, вряд ли на свете найдется хоть один человек, который бы никогда не реагировал слишком сильно. Никто из нас не идеален. Решите для себя, что вы будете стараться совершенствоваться, не позволяя окружающим влиять на вашу жизнь. И если вы когда-нибудь сильно расстроитесь или разозлитесь – ничего страшного. Просто продолжайте работать над этим.

Но следите за собой, потому что любой метод, направленный на достижение психологической гармонии, можно неверно истолковать и применить. Нам встречались и такие, кто «рассуждал разумно» следующим образом: «Было бы лучше, если б мой муж попал в аварию» или «Я хотел бы умереть, если она меня разлюбит».

Некоторые ошибочно считают, что если они начнут рассуждать разумно, то перестанут испытывать вообще какие бы то ни было чувства, станут безразличными, сухими, лишенными эмоций занудами. Ничего подобного! Этот метод предназначен лишь для того, чтобы избавиться или приглушить чрезмерные чувства, открыв себя положительным эмоциям. Иногда вы будете ощущать и гнев, неудовольствие, нервозность, расстройство и печаль, но эти чувства не превратятся в ярость, уныние, сильное беспокойство, чрезмерное ощущение вины.

Первый и второй этапы предназначены помочь вам разобраться, как же именно вы расстраиваете себя и позволяете окружающим и обстоятельствам действовать вам на нервы. На третьем и четвертом этапе вы разрушите свои нелепые верования и замените их на разумные рассуждения, которые предотвратят чрезмерные реакции и избавят вас от ощущения себя неудачником. Но это не произойдет мгновенно, вы не сразу почувствуете чудесное эмоциональное выздоровление. Каждый раз, как только вы осознаете, что слишком сильно расстроены и ведете себя себе же во вред, воспользуйтесь всеми четырьмя этапами и замените свои ощущения разумным рассуждением.

Многие спрашивают, что лучше – подавлять чувства в себе или дать им выход. Ни в коем случае нельзя делать ни того ни другого. Вы либо взорветесь и начнете истерику, либо будете вечно все держать в себе и заработаете язву. Конечно, иногда очень хочется выплеснуть все на

того, кто рядом с вами (особенно если он это заслужил), но вы получите очень сомнительное преимущество и лишь осложните проблему. Вместо этого лучше замените нежелательные чувства на более приемлемую реакцию (которая поможет вам в данной ситуации) и эффективную (чтобы получить то, что вы хотите, и избежать неприятностей). В самом деле, гораздо легче изменить свои ощущения, чем подавлять их в себе. Конечно, вы человек, а не машина, но это вовсе не означает, что вы должны постоянно чувствовать себя несчастным.

Мы предлагаем вам несколько примеров того, как можно применить данный метод. В каждом случае описан лишь один из множества возможных вариантов поведения. Прочитав эти примеры, вспомните, не попадали ли вы в аналогичные ситуации, и подумайте, как можно применить метод к вашему случаю. Не забывайте: слова, данные в скобках, обозначают то, что происходит в подсознании.

Развод: четыре потенциальные возможности

Вы собираетесь разводиться. Было нелегко решиться на это, но как бы больно вам ни было, вы считаете это лучшим выходом. И все равно вы постоянно расстроены.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

- Желательно: сожалею, расстроена, испытываю грусть.
- Нежелательно: очень зла, сильно взволнована, угнетена, чувствую свою вину. «Я на грани нервного срыва, схожу с ума, не могу сосредоточиться на работе, не могу завершить начатое, часто срываюсь».

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

- «Боже мой, что я сделала? Свела на нет четырнадцать лет своей жизни».
- «Нужно было быть хорошей женой и не разрушать брак. Это ужасно! А что, если я совершила ошибку?»
- «А что, если остаток жизни я проведу в одиночестве? Это будет невыносимо!»
- «А что, если я не смогу сама содержать себя? Мне не потянуть на себе весь этот огромный дом!»
- «Что я натворила! Это ужасно! Я не вынесу одиночества! Я ужасно вымотана! Я – полная неудачница! Что может быть важнее семьи, а я все разрушила!»

Неразумные мысли о детях

- «А что, если все это повлияет на сынишку? А вдруг я не смогу заменить ему отца? А вдруг он возненавидит меня за это? Я не могу этого допустить! Нужно было подумать о нем, а не только о себе!»

О бывшем муже

➧ «Я ненавижу этого кретина! Я его никогда не интересовала. Он даже не смог сохранить брак. Как я его ненавижу! Как он мог так поступить со мной? Надеюсь, он не особенно счастлив!»

О друзьях и родственниках

➧ «Они, вероятно, все считают меня неудачницей. Не хочу их больше видеть. Терпеть их не могу! Они больше не захотят иметь со мной дело (и очень хорошо!)».

Мысли о ситуации

➧ «Это несправедливо: я отдала ему лучшие годы своей жизни! Что же мне теперь делать? Неужели я сама вырыла себе могилу?»

➧ «Я боюсь идти в суд и выставлять напоказ подробности нашей жизни. Я ужасно расстроюсь, когда Джек начнет требовать, чтобы Билли отдали ему. Я не вынесу всего этого!»

3-й этап. Как можно опровергнуть мои неразумные верования?

➧ «Я получила развод, и моя жизнь сильно изменилась, но неужели мне так нужен кто-то, кто бы жил со мной? Нет!»

➧ «Неужели незамужняя женщина – неполноценный человек? Нет!»

➧ «Повредит ли развод моему сыну? Маловероятно!»

➧ «Разве я неудачница? Нет, даже если у меня иногда что-то и не получается».

➧ «Обязательно ли требовать сурового наказания для мужа? Нет!»

➧ «Неужели я не смогу сама вести хозяйство и содержать дом? Конечно, смогу!»

➧ «Нужно ли мне зацикливаться на этом? Нет! Ничего ужасного не произошло».

4-й этап. Какой разумный ход мыслей я могу предпочесть нагнетанию страха, обвинениям и недооценке происходящего?

➧ «Я бы хотела кого-то любить, но это вовсе не обязательно для того, чтобы быть счастливой».

- «Я бы не хотела жить одна, но если так случится, ничего страшного».
- «Ничего ужасного не произойдет, если я сама не буду осложнять себе жизнь».
- «Я бы хотела, чтобы развод никак не отразился на сыне. Я сделаю для этого все, что смогу, а от излишних причитаний все равно не будет пользы. Он переживет это событие!»
- «Я бы хотела сохранить наш брак, но это невозможно. Меня серьезно беспокоит мое будущее, но я не собираюсь сильно переживать из-за этого. Мне очень жаль, что это произошло, но я смогу жить дальше».

Если каждый раз, как вы начнете нагнетать страх, обвинять себя и окружающих или не придавать значения происходящему, вы будете заменять эти эмоции разумными размышлениями, то справитесь с любой трудной ситуацией: сможете объяснить ребенку, что вы от него хотите, разрешить конфликт с бывшим мужем, наладить отношения с родственниками и друзьями или взять на себя обязанности, которые помогут вам в жизни. Вы станете реже выходить из себя, впадать в депрессию, переживать или чувствовать уколы вины. Вы, конечно, будете иногда расстраиваться, испытывать недовольство, грусть, беспокоиться и предъявлять требования к своему настоящему и будущему. Но в каждой неприятной ситуации, требующей решения, вы будете размышлять разумно и сможете принять решение, соответствующее не только данному моменту, но и будущему. Возможно, если вы когда-либо разводились, вам в голову не приходили все те мысли, которые мы перечислили во втором этапе, но наверняка вас посещали хоть некоторые; а если так, то они влияли на вас. Мысли, представленные здесь, – реальные жизненные примеры, которыми с нами поделились люди, на себе испытавшие развод. Возможно, вы просто порвали со своим другом. Что в этом случае выбивало вас из колеи? Вспомните свои мысли. Самое главное – понять, как использовать наш четырехэтапный метод для изменения мышления. А теперь рассмотрим следующую ситуацию.

«Как ты ведешь себя в последнее время?»

Ваш тринадцатилетний сын приходит домой из школы. Первые фразы, которые вы слышите от него, таковы:

- «А что сегодня на обед?»
- «Мне нужно сходить к Джимми, я у него вчера оставил велосипед».
- «Мне нужно купить новые кроссовки, как сейчас все носят, они стоят всего 170 долларов».
- «Джой останется у нас на ночь, хорошо?»
- «Дай мне денег, я хочу сходить поиграть на автоматах».
- «Ты что, еще не постирала мои джинсы?»
- «Мы с ребятами хотим в субботу сходить на баскетбол, я пообещал, что ты нас подвезешь».

Ни «здравствуй, мама», ни «спасибо», ни (тем более) «как дела?».

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

- Желательно: взволнована и расстроена из-за его поведения.
- Нежелательно: разгневана и измучена. Набрасываюсь на него, завожу в ванную комнату и там кричу, пока не взрываюсь, либо ругаю его по какому-либо другому поводу.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватой и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

- «Я для него просто служанка. Я устала от всех этих сделай то, сделай это. Я не Золушка! Не хочу, чтоб со мной обращались как с тряпкой! С меня довольно!»

Или, к примеру:

- «Какая же я плохая мать, если вырастила такого сына. Я что-то упустила в его воспитании».

Неразумные мысли об окружающих

- «Кем он себя возомнил? Он не успевает войти, как уже начинает требовать, требовать, требовать… „Сделай то", „мне нужно это"».
- «Испорченный ребенок. И не дай бог отказать ему, он заставит меня потом раскаяться. Он просто выводит меня».
- «Терпеть не могу, когда он становится таким эгоистом. Как будто мы ему еще чем-то обязаны!»

Неразумные мысли о ситуации

- «Все это совершенно ненормально. Я лишь постоянно выполняю его прихоти».
- «У меня совсем нет сил заняться собой».

3-й этап. Как можно опровергнуть мои неразумные верования?

- «Он занят только собой и слишком много требует, при этом без всякой благодарности, но разве это значит, что мне нужно закатывать истерики или страдать? Нет!»
- «Разве это поможет? Нет!»
- «Если ругать его за что-то другое или не замечать его поведения, изменится ли он? Нет!»

4-й этап. Какой разумный ход мыслей я могу предпочесть нагнетанию страха, обвинениям и недооценке происходящего?

- «Я хочу, чтобы он ценил мою заботу о нем».
- «Я бы хотела, чтоб он научился и брать, и отдавать, но если этого не будет, я не стану слишком сильно расстраиваться».
- «Я знаю, ему приходится во многом зависеть от меня, но я бы хотела, чтобы он дорожил моими стараниями помочь ему».
- «Я хочу, чтоб он был более чутким по отношению к окружающим, но ничего ужасного не произойдет, если этого не случится, мне лишь будет не очень приятно».
- «Я попытаюсь научить его быть более заботливым и благодарным, но если не получится, я не буду устраивать истерики и усложнять

проблему».

Такие ситуации нередко возникают при воспитании детей.

Это совсем непросто. Дети часто бывают эгоистами, но мы можем свести их эгоизм к минимуму и сделать так, чтобы они относились к нам с вниманием и заботой. Рассуждая разумно, мы можем прекратить такое поведение, обсудить с детьми наши переживания, объяснить, чего мы ждем от них, и наказать за возмутительное поведение, если ребенок не хочет исправиться.

Самое главное – мы можем сделать все это без сильных волнений, сохраняя хладнокровие. Вы можете выйти из себя, когда говорите своему ребенку: «Дэвид, когда ты без конца что-то требуешь, никогда не выражая благодарность, у меня возникает чувство, что ты меня используешь, и мне это не нравится». В зависимости от того, что он ответит вам, вы можете сказать ему: «Я понимаю, что ты хочешь от нас получить многое, но я хотела бы почаще видеть твою благодарность и знать, что ты ценишь нашу заботу».

Если ваш сын лишь посмеется в ответ или начнет оправдываться, скажите ему: «Твое безразличие (или насмешка) лишь подтверждает мои слова. Я не собираюсь больше угождать тебе до тех пор, пока ты не научишься ценить это». Не стоит говорить это несерьезным тоном.

Выскажите все это прямо, откровенно, спокойно и твердо. А затем не отступайте от своих слов: ваш ребенок не будет воспринимать вас всерьез, если увидит несоответствие между вашими словами и поступками.

А теперь попробуйте сделать следующее. Возьмите ту же ситуацию, но, вместо того чтобы нагонять страх и обвинять себя и своего ребенка, попытайтесь не обращать внимания на происходящее: «Ему только тринадцать лет. Ему приходится во многом зависеть от меня. В этом возрасте я была такой же. Такое часто случается в отношениях между родителями и подростками. В конце концов, я еще должна радоваться, что он не пьет или не делает что похуже. Лет через пять ему придется самому отвечать за себя (я надеюсь)».

В основе такого подхода лежит следующее нелепое верование: «Легче избежать трудных ситуаций, а не пытаться перевоспитать его, потому что это может ему не понравиться или расстроить его». В этом случае третий этап будет таким: «Неужели лучше отказаться от его

воспитания? Нет! Может ли он отвечать за свое поведение? Да, может». Следовательно, разумные рассуждения будут выглядеть следующим образом: «Отказаться от решения этой проблемы не лучший выход, и хотя это не очень приятно, стоит попытаться перевоспитать его. Он отвечает за то, как ведет себя по отношению ко мне, и я хочу, чтобы он понял это».

В любом случае, опровергая свои мысли и заменяя их разумными рассуждениями, вы скорее сможете положить конец отвратительному поведению и перевоспитать своего ребенка.

Теперь рассмотрим ситуацию, которая часто возникает на работе. На самом деле нас выбивает из колеи не сама работа, а люди, с которыми мы работаем.

Столкновение на работе

У вас возник конфликт с коллегой. Вы просто не можете выносить друг друга, хотя и не знаете почему. Сложившаяся ситуация мешает вашей работе; коллега все меньше и меньше помогает вам, и вы постоянно ссоритесь из-за всякой ерунды. От этого страдают качество и продуктивность работы.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Желательно: сожаление и расстройство.

➧ Нежелательно: сильная злость, переживание, вспыльчивость, уныние, обида.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающе?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Я настоящий идиот! Я не должен позволять всяким кретинам трепать себе нервы».

➧ «Я не должен вести себя как ребенок. И почему это так задевает меня!»

Неразумные мысли о других участниках конфликта

➧ «Этот кретин просто невыносим. Он так раздражает меня, что я готов его убить. Не понимаю, как его взяли на работу? Должно быть, устроился по блату».

➧ «А что, если он будет продолжать вести себя так же или хуже?»

➧ «Его не заботит никто и ничего вокруг, кроме него самого (ему нельзя позволять это!)».

Неразумные мысли о конфликте

➧ «Работа должна доставлять удовольствие».

- «А вдруг у меня будут неприятности, если я не смогу работать качественно без сотрудничества с ним?»
- «Я не могу доводить себя работой до истощения. Я не заслужил этого».
- «Чем больше я стараюсь уладить конфликт, тем хуже получается».
- «Если я не буду обращать на него внимания, он станет делать еще хуже и одолеет меня».

3-й этап. Как можно разрушить мои неразумные верования?

- «Нет такого дела, которое мы не смогли бы выполнить поодиночке. Неужели я не смогу справиться без него?»
- «Стоит ли мне расстраиваться из-за этого конфликта? Разве он должен всегда поступать так, как нравится мне, и что ужасного в том, что он не согласен со мной?»

4-й этап. Какой разумный ход мыслей я могу предпочесть нагнетанию страха, обвинениям и недооценке происходящего?

- «Я хочу, чтобы он легче шел на сотрудничество, чтобы мы лучше ладили друг с другом. Если будет так – великолепно! Если нет – ничего страшного».
- «Конечно, это неприятно, и я сожалею о том, что происходит».
- «Меня беспокоит этот конфликт, и я *готов* сделать все, что могу, чтобы улучшить наши отношения. Если конфликт не уладится, я не буду сильно расстраиваться. Я не стану обвинять его или раздувать конфликт».
- «Лучше, если это не отразится на моей работе, я сделаю все, чтобы не допустить этого, но если мне не удастся, я смогу с этим справиться. Я буду продолжать обращаться с ним прямо, честно и с уважением. Я не буду страдать, если он не ответит мне тем же».
- «Я бы хотел, чтобы он обходился со мной так же, как и я с ним. Если этого не случится, будет, конечно, неприятно, но не смертельно».
- «Я поговорю с ним о том, что происходит между нами, и постараюсь сделать все, что в моих силах, чтобы исправить ситуацию. Если получится – отлично! Если нет – что ж, я это переживу».

(Если необходимо, вы можете привлечь в качестве посредника кого-то третьего – не для того чтобы рассудить, кто прав, кто виноват, а чтобы помочь вам уладить конфликт.)

Описанная ситуация возникает довольно часто. Запомните, существуют два способа решения конфликта:

- Сделайте все возможное, чтобы улучшить отношения, и не усложняйте проблему.
- Измените свое отношение к происходящему, для того чтобы не позволять вашему коллеге действовать вам на нервы, если он вдруг не захочет изменить свое поведение.

Обычно невозможно достичь первого, не освоив предварительно второго. Изменить свое отношение к происходящему можете только вы сами. Это не имеет почти никакого отношения к вашему коллеге.

Не существует людей, способных полностью контролировать себя. Запомните, ваша цель – избавиться от чрезмерной реакции. Вы можете расстраиваться, чувствовать раздражение, но эти ощущения хоть и отрицательны, однако разумны и могут помочь вам начать предпринимать что-то, дабы исправить сложившееся положение. В то же время вы не позволите коллеге выводить вас из себя и, следовательно, «делать вас несчастным». Дайте ему отпор, если он ведет себя вызывающе по отношению к вам, и продолжайте делать все возможное, чтобы уладить конфликт. Не позволяйте ему раздражать себя! Но не забывайте, что вы ничего не добьетесь, не замечая нападок со стороны коллеги или новогодним пожеланием самому себе. Единственный выход – *изменить свое отношение.*

Теперь рассмотрим ситуацию, которая на каждого человека действует особым образом.

Критик

У вас есть близкая подруга (или любимая) – интересный энергичный человек, подвигающий вас на различные поступки. Вам нравится быть с ней, у нее множество достоинств, но она часто критикует вас или насмехается над вами. Она постоянно намекает, что вы не отличаетесь умом или неправы, что вы неверно судите о людях или не можете ни с чем справиться.

Вы привозите ее в свой дом, на ремонт которого недавно потратили кучу денег. Оценивая все сделанное вами, она постепенно дает понять, что у вас совершенно нет вкуса. Она не нападает на вас, не говорит все прямо, но ясно, что она не только не одобряет того, что и как вы делаете, но и вас самого.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя, когда она действует мне на нервы?

➧ Желательно: недоволен и расстроен ее мнением.

➧ Нежелательно: ужасно зол на нее, обижен, сыт всем этим по горло.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «А вдруг я и вправду такой дурак, каким она меня считает? Может быть, она права, а я лишь пытаюсь защитить себя?»

Неразумные мысли о других участниках конфликта

➧ «Нет, дело вовсе не во мне, а в ней! Она *не должна* постоянно критиковать меня».

➧ «Я просто ненавижу ее, когда она начинает говорить, как все плохо! Своим насмешливым тоном она выводит меня из себя. Все сплошная фальшь!»

➧ «Да она сама ничего не понимает, и не может, и ведет себя так, чтобы скрыть это!»

Неразумные мысли о конфликте

- «С такими друзьями и врагов не нужно!»
- «Я не обязан продолжать терпеть такое отношение. Такая дружба не стоит жертв!»
- «С меня довольно! Это был последний раз, когда я позволил ей испортить мне настроение».
- «Ей придется прекратить это. Она доводит меня до белого каления». (При этом подсознательное верование: «Это несправедливо по отношению ко мне!», страх одиночества и боязнь неудачи.)

3-й этап. Как можно разрушить мои неразумные верования?

- «Хотя она постоянно критикует меня и насмехается, неужели это так ужасно? Нет!»
- «Разве я должен всегда ей нравиться или получать во всем ее одобрение? Нет!»
- «Неужели я должен позволять ей выводить меня из себя или же я могу контролировать свою реакцию на происходящее?»
- «Может быть, она действительно считает меня дураком или же я сам ощущаю себя таким убогим, когда она начинает критиковать меня?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждений я могу предпочесть нагнетанию страха, обвинениям и недооценке происходящего?

- «Я бы хотел, чтобы она лучше относилась ко мне, перестала бы критиковать и высмеивать».
- «Я бы хотел, чтобы она говорила со мной откровенно, а не пыталась постоянно унизить меня».
- «Я расстраиваюсь, когда она часто критикует меня. Я бы хотел прекратить это, но если не удастся, я смогу перенести это».
- «Я смогу дать ей отпор, не выходя при этом из себя».
- «Если она изменится, мы сохраним нашу дружбу, если же нет – я смогу прервать ее. Конечно, будет очень жаль, но это еще не конец света».

- «Я готов попытаться улучшить наши отношения, а не отказываться от них сразу же» (нетерпимость к неудачам).

Когда кто-то пытается таким образом влиять на вас, вы, возможно, постараетесь не замечать этого, боясь поссориться, либо будете копить в себе обиду до тех пор, пока не взорветесь и не выплеснете все разом. Размышляя разумно, вы сможете дать отпор, не выходя при этом из себя. Вы сможете защитить себя, не доходя до враждебности и агрессивности. У вас будет больше шансов добиться того, чтобы ваша подруга изменила свое поведение, и вам не придется ругать себя за то, каким способом вы добились этого.

Вы можете сказать ей: «Послушай, я знаю, у тебя свои взгляды, но когда ты критикуешь и высмеиваешь меня весьма снисходительным тоном, я больше реагирую на то, как ты говоришь, чем на то, что тебе не понравилось».

В такой ситуации ваша следующая реплика зависит от того, что она ответит вам. Если она все воспримет спокойно или лишь немного попытается оправдать себя, скажите ей: «Меня очень интересует твое искреннее мнение, но я хотел бы обсуждать дела без насмешек или снисходительного тона с твоей стороны. Давай попробуем обойтись без всего этого?» Если же она лишь высмеет вас в ответ или постарается снова унизить, скажите ей: «То, как ты ответила мне, лишь подтверждает мои слова. Я бы хотел, чтобы ты сменила тон разговора, но при этом оставалась такой же откровенной. Сможешь ли ты изменить свое поведение?» В обоих случаях говорите прямо и постарайтесь дать отпор, при этом вы не потеряете контроль над ситуацией и не выйдете из себя. Если же она не захочет изменить свое отношение к вам, то, вероятно, это не такая уж ценная дружба, и вы можете без сожаления прервать отношения. Но вы сделаете это обдуманно, а не под влиянием импульса.

Теперь, когда вы изучили принципы и навыки, необходимые для того, чтобы не позволять окружающим и обстоятельствам действовать вам на нервы, пора применять их на практике. Из следующей главы вы узнаете, как использовать основные навыки в некоторых наиболее типичных ситуациях, с которыми мы сталкиваемся. Именно в применении навыков в повседневности и есть самое трудное.

Упражнения

Упражнение 5А

Определение неоправданных чувств и поведения и выявление неразумного мышления: первые две ступеньки к успеху

Выполняя это упражнение, вы научитесь идентифицировать неразумные чувства и поведение и выявлять неразумный образ мыслей. Вспомните характерные ситуации, в которые вы часто попадаете и которые выводят вас из себя, и попытайтесь установить неразумные мысли.

Примерная таблица к упражнению 5А.

Определение неоправданных чувств и поведения и выявление неразумного мышления: первые две ступеньки к успеху

Неприятные ситуации	Определение неоправданных чувств и поведения	Определение неразумного мышления
Получил отказ от того, кто для меня очень важен	Низкая самооценка, злость, уныние	Я просто уничтожен. Как я смогу жить без нее (него)? Разве хоть кто-то полюбит меня когда-нибудь *по-настоящему!* Я — пропащий человек

Неприятные ситуации	Определение неоправданных чувств и поведения	Определение неразумного мышления
Критиковали на работе	Паника, депрессия, огромное желание уволиться	Меня не должны критиковать! Они считают, что я недостаточно компетентен, и они правы. Я ничего не могу сделать хорошо
Нет возможности купить машину, которую хочу	Гнев, уныние	Я *должен* купить только эту машину и никакую другую. Это несправедливо! Я обязательно должен купить ее!

Ваша таблица к упражнению 5А.

Определение неоправданных чувств и поведения и выявление неразумного мышления: первые две ступеньки к успеху

Неприятные ситуации	Определение неоправданных чувств и поведения	Определение неразумного мышления

Примерная таблица к упражнению 5В.

Опровержение неразумного мышления: третья ступенька к успеху

Неразумные верования	Опровержение неразумных верований
Если меня критикуют, значит, я ни на что не годен	Это значит, что в данный момент я поступаю некомпетентно, но даже если и так, неужели *я ни к чему не пригоден? Почему* я всегда должен поступать только правильно? А если нет, стоит ли расстраиваться из-за неудачи?
Я не могу вынести, когда меня критикуют на работе	*А почему бы и нет?* Даже если меня критикуют несправедливо, неужели мне не вынести этого? Я не могу контролировать окружающих, зато вполне могу управлять собой
.	
Я должен купить именно эту машину и никакую другую	Почему это *я должен?* Было бы чудесно, если б у меня была машина, которую я хочу, но разве кто-то обязан предоставить ее мне?

Ваша таблица к упражнению 5В.

Опровержение неразумного мышления: третья ступенька к успеху

Неразумные верования	Опровержение неразумных верований

Примерная таблица к упражнению 5С.

Замена неразумных мыслей: четвертая ступенька к успеху

Неразумные верования	Разумные рассуждения, на которые я могу заменить неразумные верования
Я не переживу, если мне откажет кто-то, кто для меня очень важен	Я бы хотел, чтоб меня любили и одобряли мои поступки, но мне вовсе не обязательно получать от всех одобрение. Я смогу вынести, если меня не одобрят, мне будет не очень приятно, однако я не лишусь от этого всех радостей жизни и найду тех, кто будет любить меня
Меня не должны критиковать на работе	Я бы хотел, чтоб меня высоко ценили на работе, но это вовсе не обязательно. Я постараюсь воспользоваться критикой, чтобы улучшить качество работы. Даже если мне не удастся сделать это и меня будут критиковать, я готов принять полезную критику и не оправдывать и не защищать себя
Я должен купить именно эту машину и никакую другую	Я бы очень хотел купить именно эту машину, но меня вполне устроит и другая. Моя жизнь от этого не станет хуже!

Ваша таблица к упражнению 5С.

Замена неразумных мыслей: четвертая ступенька к успеху

Неразумные верования	Разумные рассуждения, на которые я могу заменить неразумные верования

Глава 6
Как не позволить окружающим и обстоятельствам действовать вам на нервы на работе

Хотя поле деятельности каждого из нас различно, везде находится кто-то или что-то, постоянно действующие нам на нервы. Может, вас выводит из себя то, как с вами обращается начальник, коллега, ревизор. А может, ваш начальник относится к типу людей, которые заботятся лишь о том, как оградить себя от сложностей, или он не прислушивается ни к чьим идеям, или же он – самый некомпетентный человек в отделе, настоящий тиран, или, наоборот, крайне нерешительный человек. Возможно, вашего коллегу совсем не интересует его работа, и он мешает работать и вам. А может, он работает хорошо, но с ним совершенно невозможно сотрудничать.

Когда вы думаете об окружающих, которые выводят вас из себя, то обычно называете их «трудными людьми» и затем уточняете, кто именно раздражает вас – к примеру, всезнайки, нытики, не способные к сотрудничеству коллеги, те, кто пытается вас использовать, безответственные, ленивые, безразличные, некомпетентные, постоянно критикующие, напыщенные, относящиеся ко всем свысока, сплетники, бесчувственные или слишком чувствительные, упрямые, те, кто вызывает страх или, наоборот, постоянно запуган сам, подхалимы и бездельники. Мы привели здесь далеко не все типы людей, досаждающих нам обычно на работе. Одна надежда – мы никогда не встретимся со всеми сразу.

С другой стороны, нас выводят из себя различные обстоятельства – такие как чрезмерная требовательность начальства, скучные собрания, огромное количество обязанностей или их смена, сильная загруженность, приближающиеся сроки сдачи работы, неуверенность в будущем, распорядок работы, постоянные препятствия и (или) большая ответственность при малых полномочиях. Мы отдаем работе все большую часть нашей жизни (в соответствии с проведенными

недавно исследованиями, в среднем человек проводит на работе более чем 46 часов в неделю), и хотя коллеги для нас значат меньше, чем близкие люди, нам все же требуются их уважение и помощь. И как раз благодаря этому у них есть большие возможности поиграть нам на нервах. Независимо от должности – начиная с подчиненного и до руководителя – человек постоянно подвергается влиянию окружающих. Но только в том случае, если он сам допускает это!

Ниже вам предлагается несколько типичных ситуаций, которые наиболее часто приводились в качестве примера теми, кто посещал наши семинары.

Пустышка

В вашем отделе пять человек, все они вас вполне устраивают за исключением одного – Джима, который постоянно совершает одни и те же ошибки. Ему требуется больше времени, чем нужно, на выполнение какой-либо работы, но его это совсем не заботит. Он одновременно мешает работать вам и снижает продуктивность работы всего отдела. В деловом мире таких людей называют «пустышками».

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Желательно: раздражает и беспокоит его поведение, обсуждаю его с остальными коллегами, чтобы проверить, не отношусь ли я к нему предвзято.

➧ Нежелательно: взбешен его поведением, не знаю, что предпринять, испытываю по отношению к нему отвращение, обсуждаю его с коллегами, делаю саркастические замечания, отгораживаюсь от него, не обсуждаю с ним ничего по работе. Сильно расстроен тем, что он тормозит работу отдела и что начальство обвиняет в этом меня.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, угнетают, делают злым, унылым и несговорчивым?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Я просто ненавижу, когда Джим изо дня в день повторяет одни и те же глупые ошибки. Но что я могу сделать? Я сделал все, что в моих силах, чтобы помочь ему».

➧ «А что, если и меня станут считать плохим работником, из-за того что он выставляет всех нас в худшем свете? (Это было бы ужасно! У него нет никакого права так поступать с нами!)».

Неразумные мысли о Джиме и остальных коллегах

➧ «Он совершенно безнадежен! Он – полный неудачник, причем его это даже не волнует (а должно бы). Если у него есть хоть капля ума, он уволится».

➧ «Начальник тоже должен понять, что Джим – плохой работник, и уволить его. Он даже не представляет, насколько Джим безнадежен. Беспросветный тупица!»

Неразумные мысли о конфликте

➧ «С одной стороны, некомпетентный коллега, с другой стороны – начальник, который ничего не хочет знать. Это несправедливо!»

➧ «Почему я должен переживать из-за того, что Джим и начальник не выполняют свою работу и не могут найти выход из сложившейся ситуации?»

3-й этап. Как можно опровергнуть и изменить мои неразумные верования?

➧ «Джим изо дня в день повторяет те же ошибки, а начальник не хочет ничего предпринять. Но разве раздражение поможет мне справиться с этим?»

➧ «Неужели я смогу исправить положение, унижая Джима перед окружающими? И найду ли я выход, если буду только и делать, что постоянно жаловаться на начальника? Должны ли они поступать так, как я хочу? И стоит ли мне расстраиваться, если они ничего не изменят?»

4-й этап. Какой разумный образ мыслей я могу предпочесть своему неразумному мышлению?

➧ «Я бы хотел, чтобы Джим был более компетентным работником и чтобы его волновало качество работы. Меня сильно беспокоит то, что поведение Джима влияет на качество моей работы».

➧ «Мне бы хотелось найти слова, чтоб объяснить ему, что он должен измениться. Если это не поможет, я попытаюсь объяснить все

начальнику – без излишних эмоций, не обвиняя его в том, что он не выполняет своих обязанностей».

Если вы станете нагнетать страх или обвинять всех подряд, то будете постоянно расстраиваться и в конце концов позволите Джиму управлять вами. Или пойдете к начальнику и выплеснете на него свое раздражение. Или же начнете отравлять Джиму жизнь, пока он не уволится. Или постараетесь сделать так, чтобы его перевели в другой отдел.

Если вы не будете обращать внимания на происходящее, то Джим даже не попытается измениться, и вам придется терпеть его поведение дальше.

Рассуждая разумно, вы можете использовать два способа выхода из этой ситуации: открыто противостоять Джиму или обсудить проблему с начальством. Пытаясь решить этот вопрос с ним лично, вы можете сказать ему: «Когда ты совершаешь одни и те же ошибки (назовите их) и не хочешь исправиться, то мешаешь мне работать. Меня это сильно беспокоит».

Если Джим пытается оправдать себя или остается безразличным, скажите: «Я понимаю, что всем свойственно ошибаться. Но у тебя столько промахов, что ты просто никому не даешь работать».

Если Джим заявляет вам в ответ: «Довольно!» – и говорит, что вы не его начальник и не имеете никакого права оценивать его работу, скажите: «Ты прав. Я не твой начальник. Но то, что происходит, касается и меня – нам вместе работать». Если он ничего не понимает, вы можете сказать ему: «Я хотел решить эту проблему между нами, но, если ты отказываешься даже говорить об этом, мне придется поставить в известность начальство. Я не хотел этого делать, но, если ты не желаешь прислушаться, я не собираюсь закрывать глаза на происходящее. Может быть, попытаемся решить все сами?»

Хотя это и было похоже на угрозу, вы предлагали не выносить проблему за пределы отдела и решить ее на месте; Джим сам отказался. Это очень деликатная ситуация, и самое главное – не позволить Джиму повлиять на вас, а вам самим постараться не унижать его и не начинать открытую ссору. Говорите с ним настойчиво, но сохраняя при этом уважение.

Далее мы предлагаем вам еще несколько примеров нервотрепки на работе. Прочитав их, постарайтесь вспомнить одну-две похожие ситуации из вашей собственной жизни и примените к ним четырехэтапный метод. Итак, приступим.

Наказание за хорошую работу

Вы – отличный работник. Ваш начальник (в данном случае женщина) дает вам все больше и больше работы, пока вы не оказываетесь полностью перегружены. И кроме того, вы видите, что в вашем отделе есть такие, кто вообще ничего не делает. Начальник признает, что поручает вам слишком много, но объясняет это тем, что вы очень хороший работник.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Желательно: раздражен, чувствую, что меня используют и давят на меня.

➧ Нежелательно: очень зол и обижен. Все коллеги меня раздражают, грубо разговариваю с начальником, вымещаю раздражение на домашних, высмеиваю подчиненных и постоянно критикую их. Испытываю панический страх не угодить начальнику.

2-й этап. Какие неразумные верования, по моему мнению, заставляют меня быть злым, раздражительным, унылым и насмешливым?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Почему меня постоянно заваливают работой только из-за того, что я хороший работник? Я ужасно устаю. Я же не машина, чтобы со мной обращаться таким образом. Я больше этого не вынесу. Эта работа сделает меня неврастеником!»

Неразумные мысли об остальных

➧ «Моему начальнику следует давать больше работы остальным, а если они не справляются – уволить их. Она должна дать мне передышку».

➧ «А вдруг, если я пожалуюсь ей, она меня уволит? Это будет ужасно! Ее волнует только своевременно выполненная работа».

Неразумные мысли о конфликте

➧ «Это несправедливо (так не должно быть)! Я все равно не могу ничего исправить, что бы я ни делал. Что-то *Должно* измениться!»

3-й этап. Как можно опровергнуть и изменить мои неразумные верования?

➧ «Хотя это и несправедливо, что мне поручают больше работы, чем остальным, нужно ли из-за этого переживать? Разве мой начальник обязан справедливо распределять работу? А может быть, просто я очень хочу, чтоб она поступала справедливо? А если она поступает несправедливо, *Должен ли* я нервничать? Где написано, что если со мной поступают несправедливо, то я еще и должен расстраиваться?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждений я могу предпочесть своим неразумным, полупораженческим мыслям?

➧ «Было бы намного лучше, если бы начальник справедливо распределяла работу. Я бы не хотел, чтобы меня перегружали работой из-за того, что я отлично с ней справляюсь. Она, *конечно, не* обязана перераспределять нагрузку, но я бы этого хотел».

➧ «Я готов все обсудить с ней, не прибегая к обвинениям и не изображая из себя оскорбленного. Если она согласится со мной и изменит график работы – великолепно! Если же она начнет оправдывать свое поведение или не прислушается к моим словам, тогда я решу, стоит ли мне оставаться и работать на таких условиях или лучше подыскать себе другую работу».

Такое происходит довольно часто, и кто-то в этом случае может просто не обращать внимания или убеждать себя, что ничего не происходит. Тогда четыре этапа будут выглядеть следующим образом.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Желательно: расстроен.

➧ Нежелательно: не обращаю внимания, бездействую, откладываю решение вопроса.

2-й этап. Какие неразумные мысли, по моему мнению, заставляют меня быть безразличным, неактивным и откладывать решение со дня

на день?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Мне не стоит жаловаться, это недостойно выглядит. Может быть, я прилагаю слишком мало усилий. Надо лучше организовывать свою работу, тогда ее не будет слишком много. Если я буду стараться, то, возможно, получу повышение».

➧ «Я должен быть доволен, что мой начальник так высоко ценит меня. Если я чем-то обижу его, то моя карьера может закончиться».

Неразумные мысли об остальных

➧ «Мой начальник слишком занят, чтобы обращать внимание на мои проблемы. У нее и так забот хватает».

➧ «Все коллеги знают, что я перегружен работой. Может быть, кто-нибудь предложит мне свою помощь».

Неразумные мысли о ситуации

➧ «Может быть, это временно. Все мы должны чем-то жертвовать. Возможно, скоро ситуация изменится к лучшему. Кто-то должен исправить положение».

3-й этап. Как можно опровергнуть и изменить мои неразумные верования?

➧ «Почему бы мне не защитить себя, даже если к этому плохо отнесутся? Может быть, будет еще хуже для меня, если я промолчу?»

➧ «Действительно ли мой начальник слишком занят или просто я не хочу оказаться в неловком положении? Неужели невозможно решить эту проблему? Нет, это трудно, но возможно».

➧ «Изменится ли ситуация, если я ничего не предприму? Маловероятно».

4-й этап. Какой разумный ход рассуждений я могу предпочесть своим нелепым соображениям?

➧ «Я бы хотел, чтобы начальник изменил ситуацию, и не отказывался бы от добровольной помощи коллег. Меня *серьезно беспокоит* количество работы, потому что от этого ухудшается

качество. Я поговорю об этом с начальником, не устраивая скандалов и не жалуясь».

- «Безусловно, легче избежать решения проблемы, но это не может продолжаться долго. Я смогу принять все, что скажет мне начальник в ответ на мои требования».

Преувеличение проблемы и обвинение начальника приведут к тому, что вы начнете постоянно на нее жаловаться всем подряд или даже уволитесь, не стерпев несправедливости. А если же вы будете убеждать себя, что ничего не происходит, и оставите все как есть, то дождетесь того, что нагрузка станет невыносимой и вам придется уйти с работы. Рассуждая разумно, вы сможете обсудить проблемы с начальником, не обвиняя его, не жалуясь и не усугубляя ситуацию.

Когда вы откажетесь от своих неразумных верований и бесконечного беспокойства, то сможете сказать начальнику: «Вы поручаете мне работы больше, чем другим, и больше, чем я могу выполнить качественно и в срок, и меня это сильно беспокоит. Кроме того, мне не нравится, что другие почти ничего не делают. Я понимаю и ценю ваше доверие, но мне бы хотелось, чтобы вы лучше распределяли работу».

Кроме того, вы можете прямо, откровенно и непременно уважительно попросить коллег помочь вам. Возможно, что вы нигде так и не получите поддержки и начальник будет продолжать заваливать вас работой. Но это не повод для постоянного расстройства.

Только раз в жизни!

Вы устраиваетесь на работу и нервничаете, ожидая собеседования в приемной. Эта работа очень престижна, у вас появится возможность повышения, кроме того, вас действительно интересует это дело. Вы знаете, что на эту должность есть еще два претендента. Такой шанс выпадает раз в жизни.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

- Желательно: обеспокоен и настроен показать себя в лучшем свете.
- Нежелательно: сильно взволнован, очень боюсь предстоящего собеседования.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым?

Неразумные мысли на свой счет

- «А что, если я провалюсь? А вдруг я своим ответом разочарую комиссию и даже не пойму, в чем дело? А что, если не представится возможности показать мои сильные стороны? А вдруг меня не возьмут? А что, если я все-таки получу работу?»
- «Я должен получить эту работу! Будет *ужасно,* если я не получу ее! Нужно сделать что-то, чтоб обойти остальных двух! Только посмотрите на меня – я дрожу как осиновый лист! Я просто уверен, что меня не возьмут. Я не должен показывать, что я нервничаю. Моя мать была права: я ни на что не годен!»

Неразумные мысли об остальных

- «А что, если комиссия примет несправедливое решение?»
- «А вдруг все уже решено?»
- «А что, если они мне зададут провокационные вопросы?» О «А вдруг они настроены против меня? Это было бы ужасно!»

Неразумные мысли о ситуации

➧ «Ненавижу проходить собеседования! Все они заранее подстроены! К тому же за такое короткое время нельзя оценить человека. Их вообще не надо устраивать!»

➧ «Это просто глупо! Мне безразлично, получу я эту работу или нет!»

3-й этап. Как можно опровергнуть и изменить мои неразумные верования?

➧ «Это великолепный шанс, но что ужасного произойдет, если мне не удастся получить эту работу? Разве мне поможет, если я буду нагнетать страх?»

➧ «Неужели так необходимо сохранять невозмутимость на подобных мероприятиях? И даже если в результате складывается лишь поверхностное впечатление о человеке, неужели их нужно отменять?»

➧ «Смогу ли я показать себя с лучшей стороны и получить работу?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждения я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

➧ «Я бы хотел, чтобы собеседование прошло удачно. Я очень хочу получить эту работу. Если удастся – отлично, если нет, я, конечно, расстроюсь, но смогу пережить это».

➧ «Я бы хотел научиться чему-нибудь после этих собеседований, но если не получится, это еще не конец света».

➧ «Я не должен переживать и обвинять себя и окружающих».

➧ «Я не испытываю особого восторга по поводу собеседований, но смогу пройти через это без особого раздражения».

Если в приемной вы станете нагонять страх или обязывать себя, то, скорее всего, будете очень сильно нервничать. На собеседовании вы либо прольете на себя кофе, либо, пожимая руку члену комиссии, ткнете его в живот или не сможете вымолвить и слова в ответ на простой вопрос. Сразу же после собеседования вы вспомните как минимум двадцать моментов, на которые вам следовало бы обратить внимание. Если до собеседования вы убеждали себя, что вам все равно – возьмут вас на работу или нет, то, возможно, покажетесь комиссии

нецелеустремленным человеком, как будто вам действительно ни до чего нет дела, хотя на самом деле вы лишь хотите скрыть свое беспокойство.

Размышляя разумно, вы, конечно, тоже будете немного переживать, но сможете «обуздать» свое беспокойство и, контролируя себя, здраво рассуждать, разумно и четко отвечать на вопросы. Комиссия смотрит не только на то, что вы говорите, но и на то, как вы ведете себя. Нужно постараться унять свои переживания, вместо того чтобы скрывать их. Если вы будете разумно рассуждать, то преодолеете панику и покажете себя с лучшей стороны.

Нытики

Двое ваших коллег постоянно жалуются на жизнь. Когда же они вконец надоедают друг другу, то пытаются втянуть в свое занудство вас и всех остальных. Они обсуждают с вами всех и так же сплетничают о вас с другими. Они тратят впустую много времени, отвлекают окружающих от дел, расстраивают их и создают нерабочую атмосферу. Один из них уже в четвертый раз за день подходит к вам (в то время как вы тщетно пытаетесь сосредоточиться на работе) и начинает стонать: «Подожди, ты еще услышишь, что они собираются заставить нас делать!» И тут вы понимаете, что это предел!

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ «Сыт по горло, зол, испытываю отвращение. Готов взорваться и высказать им без обиняков все, что я думаю об их поведении».

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют испытывать чувство вины и враждебность?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Я больше не могу этого терпеть! Я уже не в силах слушать этого нытика ни одной секунды. Я пытаюсь сосредоточиться на работе, а эти идиоты сами ничего не делают, только отвлекают всех своими жалобами и выводят меня из себя».

Неразумные мысли об остальных

➧ «Все, что они могут, это жаловаться, ныть и стонать. Эти двое зануд отвратительно влияют на всех. Им надо просто запретить общаться с коллегами. Как можно быть такими остолопами!»

Неразумные мысли о ситуации

➧ «Здесь совершенно невозможно работать! Ненавижу это место! Не хочется здесь даже появляться. За все эти бесконечные жалобы и

причитания *надо* ввести наказание. *Нужно* положить этому конец!»

3-й этап. Как можно опровергнуть и изменить мои неразумные верования?

➧ «Эти двое слишком много жалуются и причитают, но они ли выводят меня или я сам раздражаюсь, когда вижу их? И хотя мне это очень не нравится, неужели я не перенесу их занудство? Смогут ли мои переживания остановить их или есть более эффективные способы?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждений я могу противопоставить своим нелепым убеждениям?

➧ «Я бы хотел, чтобы они поменьше жаловались и не создавали вокруг нерабочую атмосферу. Я хочу, чтобы они поняли, как пагубно их поведение сказывается на всем отделе. Кроме того, я хочу, чтобы они сами поняли, как противно слушать их вечное нытье. Если они не прекратят, тогда я попытаюсь противостоять им, например, поговорю с начальством. Если же ничего не подействует – буду искать другую работу, где лучше условия».

Это великолепный пример, потому что ничто так не выводит из себя, как бесконечные жалобы на судьбу и причитания. Но если вы будете накалять ситуацию или обвинять кого-то в происходящем, то в конце концов взорветесь и лишь усложните положение.

Они обязательно выбьют вас из колеи – вы будете нести в себе такой же отрицательный заряд и к тому же дадите им отличный повод для новых жалоб. Придерживаясь метода разумного предпочтения, вы сможете противостоять им, при этом не нападая. Просто скажите им что-то вроде: «Когда вы постоянно жалуетесь на то, что происходит вокруг, мне все меньше хочется разговаривать с вами – вы мне мешаете работать. Я бы хотел побеседовать с вами, обсудить что-то, а не выслушивать беспрестанные жалобы. Сколько можно переживать по поводу неприятностей, не лучше ли постараться найти выход? Мне больше нравится такой способ общения, а вам?»

При этом вы, вполне вероятно, услышите в ответ кучу оправданий, извинений, новый поток жалоб или даже что-то обидное. А может быть, они захотят сотрудничать с вами.

Каков бы ни был ответ, вы в любом случае держите происходящее под контролем и не позволите им вывести вас из себя. Кроме того, гораздо приятнее ощутить, что вы сохраняете хладнокровие, чем получить краткое удовлетворение, взбесившись и высказав все, что думаете. В данной ситуации вы вполне способны покритиковать своих коллег, не опускаясь при этом до оскорблений. Это очень ценное качество!

Просмотрите упражнения ко второй главе и вспомните ситуации, когда вы позволяете окружающим влиять на себя. Продумайте, как вы можете отреагировать, постарайтесь найти несколько способов (в зависимости от вашего отношения к происходящему).

Упражнения

Упражнение 6А

Изменение ваших неоправданных эмоций, поведения и неразумного мышления о вашей работе, бизнесе или профессиональной деятельности

Эти упражнения помогут вам определить и изменить чувства, поступки и неразумные верования, касающиеся работы. Сначала вспомните ситуации, в которых вы обычно выходите из себя, затем – свои мысли в этот момент.

Примерная таблица к упражнению 6А.

Установление ваших неоправданных эмоций, поведения и неразумных рассуждений, касающихся работы, бизнеса и профессиональной деятельности

Особые ситуации	Чувства и поведение	Неразумные мысли
Начальник или ревизор критиковал меня за плохо выполненную работу	Стыд, беспокойство, уныние, уклонение от работы, нежелание встречаться с начальником	Я просто не умею этого делать, и у меня никогда не получится лучше. Я должен исправиться, или меня уволят. Это будет ужасно
Начальник или ревизор несправедливо раскритиковал меня, хотя я не сделал ничего плохого	Сильно разозлился, очень плохо отзывался о начальнике или ревизоре (позже раскаивался, испытывал чувство вины)	Эта идиотка надзирательница! Она такая тупица! Она не должна поступать со мной несправедливо! Я готов убить ее! (Позже: «Я не должен был так выходить из себя»)

Ваши подчиненные не выполнили работу и хотят, чтобы им все сошло с рук	Сильно злитесь на себя за то, что позволяете им расслабляться на работе. Вы просто в бешенстве из-за этих лентяев	Как они могли подвести меня при таком хорошем отношении с моей стороны! Неблагодарные!.. Может быть, я слишком много позволяю им? Я совсем не умею управлять людьми! Сам во всем виноват!

Ваша таблица к упражнению 6А.

Установление неоправданных эмоций, поведения и неразумного мышления, касающегося работы, бизнеса и профессиональной деятельности

Особые ситуации	Чувства и поведение	Неразумные мысли

Примерная таблица к упражнению 6В.

Изменение неразумных верований, касающихся работы, бизнеса и профессиональной деятельности

Неразумные верования	Опровержение и изменение неразумных верований
Я просто не умею этого делать, и у меня никогда не получится лучше. Я *должен* исправиться, или меня уволят. Это будет ужасно	Я не совершенство, но стараюсь стать лучше. Если я буду продолжать, то у меня *все получится*. Я не должен стать лучше. Я этого хочу. Если я не научусь работать лучше, это не значит, что меня уволят. Это неприятно, но не так ужасно!

Эта идиотка надзирательница! Она такая тупица! Она *не должна* поступать со мной несправедливо! Я готов убить ее! (Позже: «Я не должен был так выходить из себя»)	Ревизор сделала мне несправедливые замечания. Это неприятно, но вовсе не значит, что она плохой человек. Она обошлась со мной несправедливо, но она, как и все люди, может ошибаться. Я не в восторге от ее поведения, но и не испытываю к ней ненависти. Я могу обсудить это с ней, не выходя из себя.
Как они могли подвести меня при таком хорошем отношении с моей стороны! Неблагодарные!.. Может быть, я слишком много позволяю им? Я совсем не умею управлять людьми! Сам во всем виноват!	Они настоящие *лентяи*. Я обижен на них, но это не значит, что они полные идиоты. Я *накажу* их. Если я поступаю с ними слишком мягко, мне лучше изменить свою манеру руководства, но это вовсе не значит, что я слабохарактерный человек. Я знаю, что могу поступать и строго.

Ваша таблица к упражнению 6В.

Изменение неразумных верований, касающихся работы, бизнеса и профессиональной деятельности

Неразумные верования	Опровержение и изменение неразумных верований

Глава 7
Муж и жена: как наладить отношения в семье

Пожалуй, труднее всего сохранить здоровые, счастливые и прочные отношения в браке. Иногда трудности уходят корнями к самым истокам брака. С самого начала супруги возлагают друг на друга слишком много надежд и полны ожиданий. И это понятно: влюбленные видят предмет своей любви сквозь розовые очки и на многое закрывают глаза. Это совершенно нормально.

Успех брака напрямую зависит от того, что и как вы делаете, чтобы сгладить разногласия, найти выход из конфликтов, преодолеть неизбежно возникающие трудности. Самое главное – насколько вам удается справиться с разными взглядами на жизнь, верованиями, несходстве во вкусах, желаниях и предпочтениях. Если ваш муж или жена не хочет или не может обсуждать проблемы, если вы понимаете, что неприятности убивают вашу любовь, если кто-то из вас слишком обидчив – значит, у вас есть проблемы и вам просто необходимо что-то предпринять.

Если один из супругов склонен преувеличивать неприятности, сваливать вину на другого или же вообще не обращать на них внимания, не хочет ничего предпринимать, всегда оправдывает свое поведение – это очень скверно. Различные трудности, конфликты, разногласия – неизбежные спутники семейной жизни. Это вполне естественно! Но если при решении проблем каждый лишь защищает себя, пытается повлиять на другого, раздувает ссору и поливает другого грязью (или же не в состоянии защитить свою точку зрения, уклоняется от решения проблемы или относится ко всему безразлично), тогда супруги неизбежно *действуют друг другу на нервы,* и по крайней мере один из них нагнетает страх, предъявляет к другому завышенные требования или отгораживается от проблемы.

Очень часто такие пары *постепенно* теряют любовь, взаимное уважение и привязанность. Кажется, что все эти чувства проходят со временем. На самом деле *мы сами способствуем их исчезновению,* не

обращая внимания на происходящее. Мы не хотим беспокоиться лишний раз из-за действительно важных проблем, даже не пытаясь справиться с ними. И каждый раз, когда мы отказываемся искать выход, мы шаг за шагом теряем любовь, симпатию и уважение друг к другу. Некоторые супруги выглядят так, как будто смертельно надоели друг другу (если вы посмотрите на них, обедающих в ресторане, то вам покажется, что они находятся на разных планетах) – они просто совершают ряд последовательных движений, стараясь скоротать время. Возможно, они получают удовлетворение на работе, в общении с детьми, от своих увлечений или отношений с любовниками. Это довольно печально для семейных отношений!

Лео Баскаглия в своей статье в журнале «Брайд мэгэзин» перечислил пять факторов, необходимых для счастливой семейной жизни. Мы приводим их здесь с комментариями.

Первый фактор. Общение

Возможно, кому-то это может показаться слишком очевидным, но автор вложил особый смысл в это понятие. До тех пор пока вы способны и хотите *обсуждать* трудности (а не яростно спорить, обвинять друг друга во всех смертных грехах), вы сможете находить выход. Бесконечные ссоры и скандалы нельзя назвать общением друг с другом, а без общения невозможны нормальные взаимоотношения.

Второй фактор. Есть ли у вас чувство юмора?

Это вовсе не означает, что вы должны каждый вечер возвращаться домой с новым анекдотом («Ты слышала анекдот о моряке и трех цыплятах?..»). Желательно *относиться к жизни не слишком серьезно.* Способны ли вы посмеяться над своей слишком развитой чувствительностью, напыщенностью или способностью «делать из мухи слона»? Всегда ли вам обязательно, чтобы все было по-вашему? Всегда ли вы правы и говорите только важные вещи? Руководствуетесь ли вы только своими желаниями при принятии решений? Не придаете ли вы слишком много значения тому, что о вас подумают другие? Не слишком ли вы сильно стараетесь произвести впечатление на окружающих?

Однажды я *(А. Л.)* в два дня посмотрел один за другим «Унесенные ветром» и «Кошка на раскаленной крыше». Скарлет О'Хара (на протяжении всего фильма) и кошка Мэгги (вначале) представляют собой великолепные иллюстрации того, о чем говорилось выше. Все они в разное время относились к себе слишком серьезно и не смогли стать счастливыми. Не стоит подражать им! Однако не нужно доходить и до противоположной крайности и отказываться от своих желаний, пристрастий и мнений, тем самым *подавляя* собственную индивидуальность. Самое лучшее, как и во всем, – золотая середина!

Уверенность в себе в сочетании со скромностью – вот что мы имеем в виду. Известный тренер по баскетболу Джон Вуден знаменит своим высказыванием: «Чего-то стоят лишь те знания, которые вы приобретаете после того, как вам кажется, что вы уже знаете все на свете». Радиоведущий Пол Гарвей как-то заметил: «Сколько человек придут на ваши похороны – будет зависеть от погоды в этот день». Вот что такое скромность!

Третий фактор. Официальное заключение брака

Вы создали настоящую семью или лишь ее подобие? Чтобы определить, несете ли вы ответственность за отношения друг с другом или только участвуете в них, обычно проводят аналогию с завтраком, который состоит из ветчины и яиц: курица имеет к завтраку лишь некоторое отношение, тогда как свинья «принимает в нем непосредственное участие». Брать на себя ответственность означает каждую секунду быть готовым предпринять все, что в ваших силах, чтобы улучшить отношения. У вас может это получаться или нет, в любом случае вы можете с чистой совестью считать, что предприняли все возможное.

В последнее время люди чаще стали вступать в так называемые «гражданские браки», принимая на себя меньшую ответственность. Осуждать такие отношения считается старомодным. Мы вовсе не призываем всех заключать браки. Некоторые лучше себя чувствуют, не регистрируя отношения. Но если вы вступаете в нормальный брак, то нужно постараться сохранить его или, если это не удастся, порвать отношения. Некоторые находят тысячу причин, чтобы оправдать свое безответственное поведение, но ничего не могут изменить.

Люди расходятся по различным причинам. Некоторые все же пытаются сохранить изжившие себя отношения, чтобы доказать себе и окружающим, что все о’кей и они все еще привлекательны и желанны, как будто от этого легче (!) (боязнь отказа). Другие просто требуют то, что хотят получить, не заботясь о чувствах и желаниях партнера. А есть и такие, кому представляется слишком трудным и обременительным пытаться сделать что-то, чтобы исправить положение, и они предпочитают сбегать (так проще). Иногда браки рушатся из-за отсутствия единодушия, что объясняется множеством причин.

Плохие отношения проявляются по-разному: супруги проводят вместе слишком мало времени, не могут общаться друг с другом, не поддерживают один другого, разбегаются по своим углам, унижают друг друга, до смерти надоедают один другому, пытаются управлять и

т. д. Большинство пар, которые начинали семейную жизнь, окрыленные надеждами и грандиозными планами, терпят полный крах в браке. Чтобы сохранить хороший климат в семье, требуются определенные усилия (вовсе не непосильные) и внимание. Отношения не смогут развиваться сами по себе. Партнеры должны стараться поддерживать их своими чувствами и поведением каждый день на протяжении всей жизни[11]. Это совсем не значит, что не будет возникать никаких конфликтов и трений. Супружеская жизнь подразумевает готовность пойти на компромисс, общение и уважение друг друга. Все зависит от того, как вы оба будете относиться друг к другу в повседневной жизни.

Четвертый фактор. Уступчивость

Замечательно, если у вас множество идей, мнений и планов. Чем больше, тем лучше. Но способны ли вы *прислушиваться* к своему партнеру? Можете ли вы менять планы, если они не соответствуют намерениям вашего спутника жизни? Будете ли вы упорствовать лишь из-за того, что для вас важно оказаться правым? Способны ли вы идти на уступки? Можете ли вы *обсудить* проблему спокойно, не раздувая скандал? Не слишком ли вы категоричны и упрямы? Каков обычно тон ваших разговоров: прав – не прав, хорошо – плохо, отлично – нет, тон, дихотомически делящий все на черное и белое? А может быть, вы стараетесь рассмотреть все возможные варианты на пути к согласию и взаимопониманию?

Пятый фактор. Наконец, любите ли и уважаете ли вы друг друга? Проявляете ли вы заботу друг о друге каждый день?

Моя коллега Терри Полсон рассказала случай, который однажды произошел на одной телевизионной игре, проводившейся для семейных пар, проживших вместе более двадцати лет. Одной из участниц задали вопрос: «Как часто за последние полгода ваш муж говорил, что любит вас?» Она, не задумываясь ни на секунду, с полной уверенностью ответила: «Ни разу». Ведущему оставалось лишь посмеяться и продолжить игру. Затем пригласили мужей и задали им несколько вопросов, чтобы определить, насколько они единодушны в ответах со своими женами. Когда подошла очередь мужа той женщины, он ответил так же: «Ни разу». Эта пара победила. После бурной радости ведущий обратился к ним: «Я просто обязан спросить вас кое о чем. Вы хотите сказать, что за полгода ни разу не произносили «Я тебя люблю»?» Женщина ответила: «Он не говорил мне этого ни разу за двадцать лет». На что ее муж возразил: «Но я же сказал об этом в день свадьбы. Если бы мои чувства изменились, я бы дал ей понять». Мы часто слышим (обычно от мужчин, но не только): «Она же знает, что я люблю ее, – зачем же говорить еще?» Чепуха! Если вы хотите сохранить нормальные отношения, лучше ПОСТОЯННО говорить о своей любви и, естественно, испытывать ее.

Не менее важно и уважение. Вы никогда не замечали, что унижаете своего партнера (исподтишка или в открытую), глядя на него с презрением или неодобрением, говоря в насмешливом или унизительном тоне, бросая язвительные замечания или же просто не обращая на него внимания? Человека легко унизить не только словом, но и взглядом или тоном.

Если вы учтете все пять факторов Лео Баскаглия, то через определенный срок (скорее всего, немалый), возможно, наладите ваши отношения. Волшебства здесь нет. Хотя для большинства поведение в соответствии с перечисленными факторами естественно и наиболее вероятно, мы вместо этого предаемся нелепым убеждениям, которые идут вразрез с нашими природными наклонностями. Мы

преувеличиваем неприятности, выдвигаем обвинения или не замечаем происходящее. Мы слишком сильно заботимся о мнении окружающих и поэтому либо подавляем свои чувства и желания, либо считаем, что всегда и во всем должны брать верх. (Но и то и другое – от неуверенности.)

Подумайте сами, как повлияют на взаимоотношения постоянная критика, унижения или (наоборот) желание во всем угодить. Если вы боитесь развода и одиночества, то, значит, относитесь к себе слишком серьезно, вам не хватает чувства юмора. К чему приведут страх получить отказ, нетерпимость к неудачам и бесконечные обвинения? При таком подходе, кажется, *легче* сбежать, чем пытаться наладить семейную жизнь. Но действительно ли это так *просто?*

Как можно идти на уступки, обсуждать проблему и прислушиваться к мнению партнера, если вас заботит только то, как вы выглядите в его или ее глазах, если вы боитесь, что ничего не выйдет, или же сваливаете всю вину за происходящее на другого? И как можно любить кого-то (или себя), когда ты постоянно в страхе, обвиняешь всех подряд и себя или делаешь вид, что ничего не происходит, следуя своим нелепым убеждениям? Это совершенно невозможно!

Поставьте себе целью научиться использовать все пять факторов – вот выход. Чтобы достичь этого, нужно *изменить* свой образ мыслей в определенных ситуациях и воспользоваться методом *разумного предпочтения,* вместо того чтобы нагнетать страх, обвинять все и вся или игнорировать значимость событий.

Мы предлагаем вам пять типичных ситуаций, в которых вы можете выйти из себя и таким образом позволить окружающим играть на ваших нервах.

Язвительное замечание на публике

Вы (допустим, что вы женщина) пошли в школу на собрание родительского комитета. Выступающий предложил любому войти в состав комиссии по футболу, которая весь следующий год будет следить за проведением матчей. Только вы изъявили желание возглавить эту комиссию, как ваш муж (во всеуслышание и снисходительным тоном) заявляет: «Дорогая, ты же не имеешь ни малейшего представления о том, как организовывать матчи и составлять расписание. Пусть этим займется знающий человек. Ты в этом ничего не смыслишь». Предположим, вы позволили ему вывести вас из себя.

1-й этап. Какие неоправданные чувства я испытываю и как веду себя?

О В ярости, очень расстроена, обижена, говорю ему в ответ во всеуслышание что-нибудь неприятное, создаю неприятное впечатление о себе и этим подтверждаю мнение, что не справлюсь с руководством. Дома хорошенько задам ему (а еще лучше в машине по дороге домой).

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватой?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «А что, если он прав? А что, если я преувеличиваю свои достоинства? А вдруг я возьмусь за это дело и провалю его? Это будет *ужасно!* (Я должна выполнить эту работу не хуже, а может, даже лучше других!) Все слышали, что он сказал. Я готова провалиться от стыда!»

Неразумные мысли об остальных

➧ «Как он посмел так унизить меня? Если он так плохо думает обо мне, то *пусть* держит свои мысли при себе. Почему он постоянно унижает меня? Он такой бесчувственный! Представляю, что бы он

сделал на моем месте, если бы я так ему сказала! А вдруг меня теперь не захотят избрать председателем?»

Неразумные мысли о конфликте

➧ «Что же мне теперь делать? Спускать это нельзя, но если я начну здесь скандал, меня могут не выбрать председателем. И все из-за него! (Это *несправедливо* по отношению ко мне)».

3-й этап. Как можно опровергнуть и изменить мои неразумные верования?

➧ «Понятно, он не верит, что я справлюсь с этой работой, но так ли нужно мне его одобрение? Нет. Действительно ли он так сильно унизил меня перед всеми? Только если я сама буду так воспринимать это».

➧ *«Должна ли* я оскорблять его в ответ, заслужил ли он это? Поможет ли мне это? Нет. Так ли мне *необходима* поддержка окружающих? Нет. *Должна ли* я гарантировать успех своей деятельности? Нет! Если я хочу получить работу, *должна ли* я доказывать, что достаточно компетентна? Нет!»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждений я могу предпочесть моим нелепым убеждениям?

➧ «Я бы хотела, чтобы он выше ценил мои способности, но он вовсе не обязан делать это. Я расстроена, что он не ценит меня по достоинству, но ничего ужасного не произошло. Я бы хотела, чтобы он говорил подобные вещи только наедине, если уж он так хочет высказаться. Мне особенно неприятна снисходительность его тона».

➧ «Я хочу, чтобы он относился ко мне с уважением, каким бы ни было его мнение. Если он не будет этого делать, я не собираюсь нападать на него и раздувать скандал. Я скажу ему, что меня беспокоит, попытаюсь объяснить, что я чувствую, не выходя при этом из себя».

Если вы *мгновенно* впадаете в ярость, то, скорее всего, раскричитесь на него при всех и поставите его в то же положение, что и он вас: «Может, ты и считаешь, что я в этом ничего не смыслю, но это совсем

не значит, что и все остальные думают так же. Почему ты все время навязываешь свое мнение? Ты сам не блещешь умом, зато постоянно пытаешься всех унизить. Ты что, завидуешь? А может, ты боишься, что у меня все получится, и окажется, что ты ошибался?»

Даже если все, что вы скажете, правда, нет ничего хорошего в скандале на публике. С другой стороны, если вы не обратите внимания на его слова или решите, что он прав и вы не справитесь с этим делом, то, так или иначе, вы просто откажетесь от должности председателя.

Если же вы воспользуетесь методом разумного предпочтения, то скажете ему наедине (и без издевки): «Ты имеешь право на свое мнение, но я считаю, что прекрасно справлюсь с этой работой, и хочу попытаться». А затем еще раз предложите возглавить комиссию. Позже скажите ему так же наедине: «Когда ты во всеуслышание отговаривал меня от председательства, заявляя, что я ничего в этом не смыслю, ты подрывал доверие ко мне остальных и унизил меня. Мне это не нравится. Мы можем иметь разное мнение о моих способностях, но мне бы хотелось, чтобы ты высказывал мне это наедине и не столь снисходительным тоном». Возможно, он начнет защищаться или же признает, что был неправ. В любом случае вы можете *обсудить* это, не выходя из себя. Конечно, вы вправе обидеться и расстроиться из-за его поступка, но совсем не обязательно сильно нервничать. Это не очень просто, но вполне реально.

«Обращайся со мной помягче»

Ваша жена сказала, что хочет поговорить с вами о том, как вы ведете себя, когда с чем-то не согласны. По ее мнению, вы яростно отстаиваете свою правоту, саркастически смеетесь над мнением окружающих и разжигаете скандал. Вы в ответ начинаете защищать себя, смеетесь над ее словами и раздуваете ссору.

1-й этап. Какие неоправданные чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Обижен, пытаюсь защититься. Требую, чтобы она привела примеры, и оправдываю себя каждый раз, обрушиваясь на нее с критикой, обвиняю ее в чрезмерной чувствительности. Ни с чем не соглашаясь, ухожу, хлопая дверью, и долго дуюсь.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Я вовсе не такой, я не заслужил критики. Я просто говорю правду, а ей иногда неприятно ее слышать. Она не должна была критиковать меня. Я же не железный – выслушивать все это».

Неразумные мысли об остальных

➧ «Она просто не любит проигрывать в спорах. Не умеет спорить – ее проблемы. Ненавижу, когда она преувеличивает и делает из меня полного идиота! Какая же она зануда!»

Неразумные мысли о конфликте

➧ «Она просто пошутила. Не хватало еще испортить наши отношения (этого не должно быть). Я этого не заслужил».

3-й этап. Как можно опровергнуть и изменить мои неразумные верования?

➧ «Что ужасного в том, что она критикует меня? Неужели я всегда должен быть прав? Разве она хочет вывести меня из себя? Должен ли я защищаться и нападать на нее? Почему я так уверен, что не заслужил плохого отношения с ее стороны?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждения я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

➧ «Я бы хотел, чтобы она меня не критиковала, но если покритикует – ничего страшного, и мне вовсе не обязательно тоже нападать на нее. Я могу спокойно обсудить ситуацию и согласиться или не согласиться с ней, не прибегая к грубости и оскорблениям. Честно говоря, я бы не прочь продолжать насмехаться и раздувать скандал, потому что это помогает выиграть спор, но лучше отказаться от этого, так как я только испорчу наши отношения. Мне не обязательно защищать себя таким образом. Я бы хотел победить в споре, но не любой ценой».

Такой тип рассуждений помогает нам избавиться от «естественной» реакции (самозащиты), которая только больше осложняет положение. Метод разумного предпочтения предлагает еще один выход из этой ситуации. *Никому* не нравится, когда его критикуют, но некоторые считают, что самая большая опасность – оказаться неправым, и стараются избежать ее любой ценой. Рассуждая разумно, вы избавитесь от этого нелепого верования и замените его более здравыми рассуждениями. Каждый человек способен принять ценную критику и спокойно обсудить то, с чем он не согласен. Если вы будете преувеличивать происходящее и обвинять свою жену, то, скорее всего, начнете яростно защищаться и высмеивать ее, то есть делать именно то, в чем она вас упрекала. Если же вы не станете придавать значения ее критике, то, возможно, выйдете из себя, оправдывая свое поведение или все отрицая. Но если вы воспользуетесь методом разумного предпочтения (4-й этап), то, вероятно, скажете так: «Ты права, мне не стоит нападать на тебя и смеяться над тобой. Иногда я делаю это не подумав, но это меня не оправдывает. Я постараюсь избавиться от своего сарказма, даже если мне очень не понравится то, что ты сказала или сделала». И затем действительно постарайтесь выполнить свои обещания, изменив со временем образ мыслей.

А теперь рассмотрим обратную ситуацию. Предположим, вы высказываете то, что считаете ценной критикой своему мужу, он в ответ нападает на вас, чем очень сильно расстраивает вас и *невероятно выводит из себя.* Теперь представим, что ситуация усложняется.

Примерьте ситуацию на себя

Вы считаете, что очень важно уметь *обсуждать* разногласия и конфликты с мужем. Но когда вы делаете это, он начинает нападать на вас, высмеивать и раздувает ссору. Обсуждение переходит в скандал, в котором он обязательно хочет взять верх. Вы хотите поговорить с ним о его агрессивности, а он отвечает вам: «Ну вот, опять. И почему ты не можешь просто не обращать внимания на мои насмешки? Почему тебе всегда нужно сделать из мухи слона? Идеальных людей не бывает. Я просто выражаю то, что чувствую. Ты хочешь, чтобы я был таким, как ты, – не человеком, а машиной? Ты постоянно пытаешься перевоспитать меня или управлять мной. И кроме того, почему тебе всегда нужно все обсуждать? Ты так любишь анализировать».

1-й этап. Какие неоправданные чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Разрываюсь от гнева и обиды, расстроена, подавлена, не знаю, что сделать – взорваться, отступить или разрыдаться.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют вести себя самым скверным образом?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Я не должна воспринимать его всерьез. Как он пытается управлять мной! Я должна ответить ему тем же».

➧ «Терпеть не могу, когда он переворачивает все с ног на голову и во всем обвиняет меня».

Неразумные мысли об остальных

➧ «Идиот! Он просто бесит меня (этого еще не хватало!). Он такой обидчивый, совершенно не может прислушиваться к критике, даже если она справедлива. Он просто большой ребенок, все никак не повзрослеет».

Неразумные мысли о конфликте

➧ «Какая досада! Как же он исправится, если мы даже не можем обсудить то, что происходит. Это безнадежно. Это несправедливо, и во всем только его вина».

3-й этап. Как можно оспорить и изменить мои неразумные верования?

➧ «Он делает именно то, о чем я пытаюсь поговорить с ним (занимает оборону), но *нужно ли* мне слишком сильно расстраиваться, нападать на него в ответ и разжигать ссору? Нет!»

➧ «Он постоянно готов спорить, но разве это говорит о том, что он идиот или большой ребенок? Нет. Смогу ли я вынести, если он опять попытается перевернуть все с ног на голову? Да!»

➧ «Я привыкла расстраиваться в таких ситуациях? Да. Но *нужно ли* мне так сильно реагировать? Нет!»

4-й этап. Какой разумный образ мыслей я могу предпочесть своим нелепым убеждениям?

➧ «Я бы хотела, чтобы он умел обсуждать разногласия и конфликты без насмешливого и враждебного тона, но это вовсе не обязательно. Я хочу, чтобы он относился ко мне с большим уважением и не пытался управлять мной и искажать смысл моих слов. Сейчас он пытается высмеять меня, и я серьезно беспокоюсь из-за этого, но тут нет ничего ужасного или кошмарного, и я не должна взрываться и портить себе нервы. Мне не нравится, как он ведет себя, но я не обязана поступать так же или сдаваться. Я попытаюсь объяснить ему, что я чувствую, и скажу, что считаю важным для нас научиться обсуждать спорные вопросы, не прибегая к скандалу».

Даже такой разумный подход не способен полностью и окончательно решить проблему, но, по крайней мере, вы не будете дополнительно усложнять ее (пустившись в наступление или сдавшись). Если после того, как попытались все обсудить спокойно, вы получаете в ответ лишь насмешки и обвинения, хорошенько подумайте, насколько важен для вас этот аспект отношений и сможете

ли вы вынести, если положение не улучшится. Тогда вы в любом случае не будете в дальнейшем обвинять его или себя.

Поведению вашего мужа есть тысяча психологических объяснений. Некоторые (особенно психотерапевты) любят пускаться в бесконечные рассуждения по этому поводу:

- «Он боится обсуждать проблему, потому что у него не развито логическое мышление и он опасается показаться глупым».
- «Он любит соревнование, не чувствует без этого уверенности в себе, ему просто необходимо одерживать верх, иначе он теряет самоуважение и высокую самооценку».
- «Он – подлый кретин, которому доставляет удовольствие создавать кому-либо трудности».
- «Его плохо воспитали родители».
- «У него неразрешенный конфликт с представителями власти».
- «Он пытается усложнить себе жизнь, потому что хочет не чувствовать себя виноватым за то, что кого-то обманывает».
- «У него в голове множество других забот» и так далее.

Хотя зачастую причины конфликтов заключаются именно в перечисленных выше проблемах, вы никогда даже близко не подойдете к их обсуждению, если не научитесь управлять своими чувствами и поведением и не запретите партнеру выводить вас из себя. Вы будете слишком заняты нападениями и отражением атак.

Кроме того, существуют «подводные камни», обостряющие конфликт, – страх отказа и неудачи, непереносимость провалов и постоянные обвинения друг друга.

Рассмотрим, что происходит в похожей ситуации, если человек (снова женщина) начинает преуменьшать важность происходящего. Вот как это происходит.

«Может быть, я сама во всем виновата?»

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Чувствую сильную вину, смущение, беспокойство. Сдаюсь, прошу прощения за свое поведение, ухожу в другую комнату и там плачу.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватой?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Может быть, я чересчур требовательна к нему? Кто я такая, чтобы пытаться изменить его? Может быть, я слишком многого хочу? У меня, скорее всего, просто плохое настроение. Нужно как-то поднять его».

Неразумные мысли об остальных

➧ «Он вовсе не такой плохой. У него, вероятно, миллион других забот; он вовсе не обязан ставить мои проблемы превыше всего. Он прав, что поставил меня на место за то, что я так люблю все разбирать и раскладывать по полочкам».

Неразумные мысли о конфликте

➧ «Мне очень жаль, что я начала эту ссору. Теперь он, вероятно, будет переживать всю ночь. И почему я не могу промолчать, когда нужно? Легче не обращать на это внимания, чем пытаться изменить что-то».

3-й этап. Как можно оспорить и изменить мои неразумные верования?

➧ «Неужели я действительно слишком требовательна, а может быть, мои предложения обсудить наши отношения вполне разумны и обоснованны? Неужели я хочу слишком многого?»

➧ «Разве он не имеет права на свои чувства и разве я не имею такого же права просить его изменить свое поведение? Неужели лучше

махнуть на все рукой и отступить?»

4-й этап. Какой разумный образ мыслей я могу предпочесть игнорированию важности ситуации?

- «Я бы хотела, чтобы он научился обсуждать спорные вопросы, не насмехаясь при этом, и если он откажется – это будет неприятно, но не ужасно. Я бы хотела поговорить с ним о причинах его постоянной самозащиты, не прибегая к ссоре. Если он все же станет разжигать скандал, я расстроюсь, буду переживать, но не сбегу, не отступлю и не стану извиняться».
- «Я готова продолжать объяснять ему, что меня тревожит, не приписывая вину ему или себе. Меня беспокоит, что он чувствует по отношению ко мне, но я не собираюсь отступать только из-за того, что боюсь не угодить ему».

В этом случае, вместо того чтобы сдерживаться, позвольте себе выразить свое мнение и тревоги, не подавляйте чувства и не считайте себя причиной его самозащиты.

Если вы нагнетаете страх или обвиняете во всем только его, то, возможно, начнете защищаться в ответ на нападки и подробно расскажете ему в оскорбительной манере, почему он так склонен к ссорам. Тогда бой разгорится с новой силой. Если вы постараетесь не замечать происходящего, то отступите, уйдете и будете чувствовать себя униженной. Выбрав метод разумного предпочтения, вы можете сказать: «Я знаю, что обсуждать разногласия – не такое уж приятное дело, но, думаю, не стоит ругаться из-за этого. Когда ты нападаешь на меня и начинаешь высмеивать, мы отходим от обсуждения проблемы и не можем решить ее. Я знаю, ты чувствуешь и видишь все по-своему. Я тоже. Думаю, мы можем выразить свои мнения, не прибегая к насмешкам и оскорблениям. Как ты считаешь?»

Если он готов идти на сотрудничество – отлично! Вы сможете исправить ситуацию. Однако если он все так же продолжает вас оскорблять и высмеивать, скажите ему что-то вроде: «Когда ты даже теперь продолжаешь насмехаться, кажется, что для тебя главное – поругаться, а не найти выход. Меня это серьезно беспокоит. Я не хочу ссориться с тобой».

Если все стало только хуже, вы можете прекратить скандал, сказав: «Сейчас это не поможет. Я бы хотела прекратить ссору. Мне кажется, в наших отношениях возникли настоящие проблемы, и я не собираюсь не замечать их. Очень важно, чтобы мы могли уживаться вместе, даже если у нас нет во всем единодушия».

Вы не получили поддержки, но зато не позволили играть на ваших нервах, это очень хорошо. Но помните, что если вы сохраняете лишь внешнее спокойствие, а внутри кипите от негодования, значит, вы пошли на поводу у своих мыслей и позволили себе преувеличить значение происходящего, обвинив себя и мужа.

Чтобы предотвратить такой исход, постарайтесь применить метод разумного предпочтения, как на этапе 4. Если вы продолжите противостоять поведению своего мужа разумным способом, то, скорее всего, добьетесь улучшения. Если же, несмотря на все усилия, вы не замечаете никаких перемен, определите, насколько серьезной вам представляется эта проблема и что делать дальше: остаться с ним (сведя конфликты к минимуму) и попытаться найти подходящее для обоих решение или же порвать отношения, если дело совсем плохо. По крайней мере, вы будете уверены, что сделали все возможное и при этом не выходили из себя и не позволили мужу нервировать вас.

Зеленоглазое чудовище

Ваша жена уехала на неделю в командировку. Хотя она и звонила вам несколько раз по ночам, вы захотели поговорить с ней еще, но все попытки найти ее оказались бесплодными. А вы прекрасно знаете, что может произойти в таких командировках. И вот она входит в дом, смертельно уставшая после долгого дня, да еще и рейс задержали, но вы на взводе уже несколько дней. Если вы сами заводили себя, то это могло происходить следующим образом.

1-й этап. Какие неоправданные чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Сильно ревную, беспокоюсь, обижен, сердит, чувствую опасность. Приветствую ее такими словами: «Ну что, хорошо отдохнула? Со сколькими моряками познакомилась? Я три раза пытался дозвониться тебе в номер, но тебя там не было. Все время гуляла по городу? Не переживай, дети и я – мы прекрасно обошлись без тебя. Признайся, тебе было приятно, когда все эти парни приставали к тебе на конференции?»

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «А вдруг я привлекаю ее меньше, чем все эти искатели развлечений? Что, если она считает меня занудой? Это было бы ужасно! Какой неудачник!»

Неразумные мысли об остальных

➧ «Я знаю, что представляют из себя все эти умники! Им бы только сделать какую-нибудь гадость – их натура просто требует этого. Они такие скользкие и трусливые. А что, если ей понравился один из них и это далеко зашло? А что, если она не верна мне? А может, она падка на комплименты? А вдруг она сама начинает флиртовать? Может, она

только за этим и выбирается из дома, считая, что я никогда ни о чем не узнаю? Как я могу быть уверен в ее чувствах и поведении? (Был бы такой дурак!)».

Неразумные мысли о конфликте

➧ «Отличное место для сексуального приключения. Красивый отель, великолепная еда, много свободного времени, все отмечают свои успехи, много спиртного, полный отель мужчин – можно повеселиться и спокойно вернуться домой. Отвратительно!»

3-й этап. Как можно оспорить и изменить мои неразумные верования?

➧ «Положение действительно заманчивое, и кое-кто из группы наверняка использовал его. Но почему я должен считать, что *и она* сделала то же? И неужели переживания и беспокойство уберегут ее от измены? Разве волнения помогли мне хорошо провести эти дни?»

➧ «Неужели я дурак, если доверяю своей жене, даже когда она или кто-то еще не оправдывают его? Неужели меня можно считать идиотом, если она или другие полагают, что им все сойдет с рук?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждений я могу предпочесть своим мыслям?

➧ «Я бы хотел, чтоб она серьезней относилась к браку и не стремилась развлечься в каждой командировке. Я бы хотел, чтобы никто не заигрывал с ней, но я не могу контролировать это, поэтому меня все серьезно беспокоит. Мне это не нравится, но тут нет ничего *ужасного,* и *я смогу вынести* это. Я бы хотел доверять ей и дать понять, что мне это не очень нравится, однако я смогу справиться со своим недовольством. К сожалению, мужчины постоянно заигрывают с ней, и ничего удивительного – она очень привлекательна. И как бы неприятно это ни было, ничего тут не поделаешь. Мне это не нравится, но я *смогу* стерпеть».

Подобные рассуждения помогут вам сделать три дня, проведенные без жены, более или менее сносными, и вы не доведете себя до бешенства и не станете бросать жене ревнивые и нелепые замечания. Вы легко сможете признаться ей, что вас беспокоит ее

времяпрепровождение в командировке и вы бы хотели получить уверения в ее верности вам.

Лучше скажите ей, когда она отдохнет с дороги: «Я очень рад, что ты вернулась домой. Я скучал по тебе. Я боялся и переживал, что ты мне изменяешь. Я знаю, что многие поступают так в отъезде, и знаю, что я ничего не могу сделать, чтобы помешать. Я просто хочу быть уверенным, что ты не подавала повода и не поощряла заигрывания. Я бы хотел точно знать, что ты мне не изменяла». Некоторые могут посчитать, что это звучит глупо и что никогда не следует выражать свою неуверенность. Но это заблуждение. У всех иногда возникают сомнения, и даже полезно попросить – но не *потребовать,* – чтобы вас разубедили. Все, что вы можете сделать, – это спросить ее и поверить ее словам, хотя у вас могут быть причины сомневаться в правдивости ответа. Такой выход поможет вам избежать унижения.

Возможен и другой, более категоричный подход: *«Было бы* ужасно, просто невыносимо, если бы моя жена изменила мне. Я бы этого *не пережил».* Конечно, это была бы очень серьезная неприятность, но это не так смертельно, как мы порой воображаем. Возможно, вы прервете ваши отношения или поступите как-нибудь иначе по своему усмотрению, но вы ни в коем случае не должны считать это концом жизни.

Естественно (если вы по-настоящему любите жену), ее измена причинит вам боль и разозлит вас. Вы будете испытывать эти чувства некоторое время. Но встречаются и такие люди, которые буквально уничтожают себя, поддерживая и разжигая в себе злость, горечь, обиду, ярость и уныние. Используя метод, предложенный в этой книге, вы научитесь справляться с самыми серьезными эмоциональными расстройствами и уменьшать последствия их воздействия на вас.

После того как мы описали предыдущую ситуацию, мы подумали: а почему бы не рассмотреть ее с точки зрения другого участника? Предположим, что вы – жена, только что вернулись из командировки, и ваш муж приветствовал вас подобным образом, обвиняя в том, что вы изменили ему с «другим мужчиной». На самом деле вы совершенно не заслуживаете такого оскорбления и к тому же очень устали с дороги. Что же сделать, чтобы не позволить выбить себя из колеи?

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Очень сердита и испытываю отвращение к такому разговору. Выдала несколько язвительных замечаний в ответ, выскочила из комнаты и, взбешенная, улеглась спать.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Я не обязана выслушивать все эти нелепые обвинения. Я очень много работала и, вернувшись домой, должна выслушивать это!»

➧ «Мне нужно так вести себя, чтобы у него никогда не было ни малейшего повода подозревать меня в *этом»*.

Неразумные мысли об остальных

«Он не имеет никакого права обвинять меня в чем-то! Его глупая ревность просто выводит меня из себя! Он такой недоверчивый (но без оснований). Он заставляет меня чувствовать себя виноватой за то, что я хорошо работаю. А может быть, он обвиняет меня, потому что сам развлекается так в командировках? Идиот!»

Неразумные мысли о конфликте

➧ «Это ужасно глупо. Я иду спать. Не хочу выслушивать этот бред. Мне просто не вынести этого».

3-й этап. Как можно оспорить и изменить мои неразумные верования?

➧ «Он несправедливо обвиняет меня в измене и считает, что я поощряю заигрывания и сама флиртую с мужчинами, при этом он так язвителен и враждебно настроен. Мне это не нравится. Но почему он не может ошибаться? Ведь он же нормальный человек. Неужели он действительно идиот или же просто сейчас ведет себя по-идиотски? Кто сказал, что он не должен ревновать? Должна ли я поставить его на место и не слушать и не обсуждать этот бред?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждений я могу предпочесть своим неразумным мыслям?

- «Я хочу, чтобы он доверял мне и был рад, когда я возвращаюсь домой, но, как любой человек, он может и ошибаться, и не доверять. Он, конечно, не идиот, несмотря на то что ведет себя именно так. Я расстроена, что он сомневается в моей верности. Не стоит оскорблять его в ответ, хотя, честно говоря, мне этого так хочется! Я готова обсудить с ним (не доводя дело до скандала) то, что его волнует, и попрошу его не обвинять меня».
- «Я не буду выходить из себя и позволять ему действовать мне на нервы. Я хочу, чтобы он доверял мне и высказывал то, что чувствует, не нападая на меня и не заставляя чувствовать себя виноватой. Я вполне могу объяснить ему, как мне хотелось бы, чтоб он говорил со мной о своих чувствах и ощущениях».

Используя метод разумного предпочтения, вы, вместо того чтобы оскорблять его в ответ, можете сказать: «Я понимаю, ты расстроен. Но когда ты начинаешь нападать на меня и обвинять, мне даже не хочется говорить с тобой. Я не хочу устраивать скандал, только приехав домой. Выскажи мне все, что тебя тревожит, и позволь мне ответить. Мы вполне можем поговорить обо всем, не доводя до ссоры». Возможно, он согласится с вами, а возможно – нет, но, по крайней мере, вы не выйдете из себя, несмотря на унизительное обвинение. Отличный способ!

«Какой болван!»

Обычно в семье вы платите по счетам. Вы выписали квитанцию оплаты, например за квартиру, и попросили мужа оплатить ее по дороге на работу чтобы не пришлось платить штраф. Вы оставили квитанцию на столике возле двери, чтоб ее было легче заметить. Но, вернувшись с работы, увидели квитанцию на том же месте. Через несколько минут вернулся муж, ожидая, что вы встретите его с распростертыми объятиями. Но увы…

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Очень расстроена и рассержена. Когда он заходит, встречаю его следующей тирадой: «Ты забыл заплатить за квартиру! Теперь нам придется платить огромный штраф! Я же положила квитанцию тебе прямо под нос! Что же мне делать, писать тебе на лбу, чтобы ты не забывал, что нужно сделать?»

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Я все сделала, чтобы заплатить вовремя. И все равно придется платить штраф! Мне всегда не везет! Нужно было догадаться, что он забудет заплатить! Я должна была отпроситься с работы и сделать это сама! Какая же я идиотка!»

Неразумные мысли об остальных

➧ «Как он мог так сглупить? В каких облаках он витает? Ведь вовсе не трудно было сделать это, а он все-таки не смог! Болван!»

Неразумные мысли о ситуации

➧ «Просто замечательно! Теперь нам придется платить такие деньги из-за идиотской забывчивости! Черт возьми! Ведь я же сделала все,

чтобы этого не случилось! Этого не должно было произойти!»

3-й этап. Как можно оспорить и изменить мои неразумные верования?

➧ «Действительно ли я должна была предвидеть, что он забудет, такая ли уж я идиотка? Он забыл о таком важном деле, но значит ли это, что он – круглый дурак и заслуживает моего гнева? Помогут ли мои переживания решить эту проблему?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждений я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

➧ «Было бы лучше, если бы за квартиру мы заплатили вовремя, и я сделала для этого все, что могла. Мы не заплатили, и это обойдется нам в кругленькую сумму. Это скверно, и я расстроена, но это не смертельно, если я сама не буду так считать. Мой муж забыл заплатить, но он же не дурак. Я могу высказать ему свое недовольство, расстроиться и разозлиться на него, но не прибегать к оскорблениям и обойтись без ругательств. Хотя, чтобы объяснить ему мое состояние, мне вовсе не нужно сильно расстраиваться».

Затем объясните мужу, как вы расстроены, не задевая его достоинство и не увеличивая шансы услышать грубости в ответ. Даже если человек понимает, что не прав, он все равно будет защищаться, если заявлять претензии, унижая его, – не потому что он отрицает свою ошибку, а как возражение против формы выражения недовольства. Критиковать поведение человека, не унижая его, – это искусство, и не простое. Попробуйте сказать ему: «Я отвлеклась от дел, чтобы напомнить тебе, что нужно внести плату за квартиру, а ты все-таки забыл. Теперь нам придется платить огромный штраф, это очень неприятно». Таким образом вы и покритикуете мужа, и не дойдете до унижений. Он может начать защищаться в ответ, но, по крайней мере, вы не начали скандал.

Если вы услышите в ответ оправдания, скажите ему: «Я знаю, что все мы можем забыть что-то, но это было очень важно. Давай придумаем что-нибудь, чтобы так не повторилось в следующий раз». Не стоит выходить из себя, вы можете быть недовольны и все же сохранять хладнокровие. Если вы начнете нагнетать страх или

обвинять мужа, будет трудно не взорваться. Метод разумного предпочтения поможет вам сохранять спокойствие как снаружи, так и внутри.

В упражнениях к третьей главе вы найдете множество ситуаций и сможете посмотреть, как по-разному человек реагирует в каждом случае, в зависимости от того типа мышления, которому он следует. Вы сможете понять, чем отличаются нагнетание страха, обвинение и преуменьшение важности происходящего и поведение человека с тем или иным типом мышления. Но помните, что описанные реакции не единственно возможные в данных ситуациях, они просто являются одним из примеров эмоций и поведения при каждом типе мышления. Поразмышляйте, как бы вы поступили в каждой ситуации, и определите, какому типу мышления вы подвержены чаще всего. Разберите ситуации, которые типичны для вас. Примеры, описанные в этой главе и в упражнениях, взяты из реальной жизни. Они могут напоминать в чем-то то, что происходит и с вами, но не обязательно повторять точь-в-точь. Мы привели эти случаи в качестве демонстрации различных реакций и поведения человека в каждом отдельном случае в зависимости от конкретного хода рассуждений.

Теперь рассмотрите одну-две ситуации из вашей жизни, когда вы выходили из себя (или выходите до сих пор), и попытайтесь применить к себе четырехэтапный метод, чтобы понять, как можно не позволить окружающим и обстоятельствам действовать вам на нервы. Главное здесь – тренировка! Чтобы зафиксировать все четыре этапа, воспользуйтесь таблицей из пятой главы. Чем чаще вы будете заниматься, тем проще вам будет применять полученные навыки в жизни и не позволить нервировать себя. Через некоторое время вам не придется постоянно «корректировать» свой тип рассуждений, вы станете сами автоматически применять метод разумного предпочтения. Удачи!

Упражнения

Упражнение 7А

Отказ от неоправданных эмоций и поведения и замена неразумного типа рассуждения в совместной жизни

Выполняя это упражнение, вы научитесь определять и избегать характерных чрезмерных эмоций и поведения и неразумного хода мыслей в семейных отношениях. Сначала вспомните типичные ситуации, когда вам свойственно выходить из себя, затем определите тип своих рассуждений.

Примерная таблица к упражнению 7А.

Отказ от неоправданных эмоций и поведения и замена неразумного типа рассуждения в совместной жизни

Ситуация	Неоправданные эмоции и поведение	Неразумные мысли
Мой муж (жена) более любезен с остальными, чем со мной	Беспокойство и уныние, ревность, нежелание обсуждать это с ним (ней)	Что же я делаю не так? Должно быть, я просто неудачник (неудачница). Неужели я и правда ничего не стою, даже в его (ее) глазах?
Мой любовник обманывает меня, встречаясь с другой	Очень сильно ревную, поражена, в испуге, чувствую себя обманутой	Он меня больше не любит. Почему ему меня не хватает?
Муж критикует меня, хотя я все делаю правильно	Я не переживу, если у него есть кто-то еще	Злость и беспокойство. Избегаю мужа. Ужасно! Я просто не могу выносить его бесконечную критику. Это просто несправедливо! Может быть, я действительно ни на что не годна!

Ваша таблица к упражнению 7А.

Отказ от неоправданных эмоций и поведения и замена неразумного типа рассуждения в совместной жизни

Ситуация	Неоправданные эмоции и поведение	Неразумные мысли

Примерная таблица к упражнению 7В.

Замена неразумного типа рассуждения в ситуациях совместной жизни

Неразумные верования	Как можно оспорить неразумные верования
Что же я делаю не так? Должно быть, я просто неудачник (неудачница). Неужели я и правда ничего не стою, даже в его (ее) глазах?	Каким образом то, что он (она) обращается с другими любезней, чем со мной, доказывает, что во мне что-то не так? Даже если я и делаю что-то неправильно, это еще не значит, что я неудачник (неудачница). Я лучше постараюсь понять, что ему (ей) во мне не нравится, и попытаюсь исправить это. Если же я не смогу понравиться ей (ему), это еще не конец света
Мой любовник меня больше не любит. Чем я ему не подхожу? Я не переживу, если у него есть кто-то еще	Если он ищет кого-то еще, значит ли это, что я ни на что не годна? Я ненавижу, когда он обманывает меня, но все же он имеет на это право. И хотя мне никогда не смириться с этой неприятностью, я все же смогу вынести это и разрешить проблему
Ужасно! Я просто не могу выносить, когда он меня так критикует. Это просто несправедливо! Может быть, я и правда ни на что не годна!	Его (ее) критика очень раздражает меня, но разве он делает что-то ужасное? Нет, и я вполне могу вынести это. Он (она) несправедлив, но нет закона, запрещающего подобный тип поведения. Даже если он (она) и прав в своей критике, это еще не значит, что я ни на что не годна; просто я что-то упустила и, надеюсь, в состоянии исправить это. Буду стараться исправить

Ваша таблица к упражнению 7В.

Замена неразумного типа рассуждения в ситуациях, касающихся совместной жизни

Неразумные верования	Как можно оспорить неразумные верования

Глава 8
Воспитание ребенка: предпоследний тест

Первый шаг к тому, чтобы позволить своим детям играть на ваших нервах, – признать тот факт, что они могут вести себя как настоящие идиоты. Это не значит, что они на самом деле такие, а лишь то, что они часто поступают по-идиотски. Вам не нравится такое поведение: вы терпите или же не обращаете на него внимания. Нам часто приходится наблюдать «идиотское» поведение детей, однако каждый раз это не перестает удивлять нас. Мы можем при этом расстроиться, разозлиться, разволноваться, сдержаться или разразиться упреками. Поводов для огорчения предостаточно!

Они *Должны* охотно учиться в школе, приносить только хорошие отметки, думать о будущей профессии. В своей комнате они обязаны поддерживать порядок (не завешивать ее всякими плакатами и другими «украшениями») и прекрасно ладить с братьями и сестрами. Они *Должны* вести себя как взрослые, подходить ко всем и всему обдуманно, ответственно, тактично, с любовью и доброжелательно. Они *Должны* не только правильно относиться ко всему, но и отлично успевать (в самых лучших классах), заниматься спортом, играть в ансамбле, рисовать, быть руководителем драматического кружка и прекрасно разбираться в компьютере – да, и не начинать (преждевременно) половую жизнь, не употреблять наркотики и не совершать правонарушений (никогда). Они *Должны* всем и всегда нравиться, быть популярными и чтобы про них говорили: «Подают большие надежды». Они *обязаны* быть самыми приятными людьми в мире. Действительно, некоторые в самом деле рождены только для того, чтобы продвигаться по лестнице успеха и никогда не сталкиваться с представителями закона!

И мы расстраиваемся, когда они думают, чувствуют, ведут себя и поступают не так, как *должны.* Каждый проступок в отдельности, может, и не вызовет истерики, но когда вы в тысячный раз видите невымытую посуду, битые стаканы, грязь и плесень по всему дому, то

может возникнуть взрывоопасная ситуация. В этом случае ваши рассуждения могут иметь три направления.

Первое – нагнетание страха и обвинения: «Я больше не могу этого терпеть! Ему *нравится* жить в свинарнике! Я готова убить его! Когда он собирается взрослеть и научится отвечать за свои поступки?» (Никогда, если вы убьете его!) Такой тип рассуждения, скорее всего, приведет к взрыву и ужасному скандалу.

Второе. Вы можете не придавать ничему значения: «Я могла бы и сама навести порядок. Я сдаюсь – слишком трудно приучить его к порядку. Какой смысл пытаться еще раз изменить его?» Рассуждая таким образом, вы только будете еще сильнее раздражаться, а кроме того, если начнете делать все за него, он станет вести себя еще хуже (и вырастет беспомощным).

Третье. Вы можете рассуждать, используя метод разумного предпочтения: *«Я бы хотела,* чтоб он убирал свои вещи, не дожидаясь постоянных напоминаний, но ничего не выходит. Это очень неприятно, но не ужасно. Мне не нужно выходить из себя из-за этого».

Такой тип рассуждений поможет вам поругать его за беспорядок, добиться, чтобы он все убрал, и наказать за то, что не сделал этого сам (обычно лишая его чего-либо: запретить ему делать что-то, например смотреть телевизор, пользоваться телефоном, брать машину и т. п.). Успешное воздействие такого наказания зависит от того, *как* вы преподнесете его. Если вы совершенно выбились из сил («Ну, дорогой, пришло время расплачиваться за этот беспорядок. Ты лишаешься того-то!»), то в ответ вы наверняка получите скандал.

Если же вы не выбили себя из колеи при помощи страха и обвинений, то должны сказать что-то вроде: «Хотя мы постоянно просим тебя прекратить, ты все время продолжаешь бросать свои вещи. Ты не пойдешь в пятницу на вечеринку, а сейчас я хочу, чтобы ты навел порядок». Ваш сын может ответить вам по-разному (обычно что-нибудь неприятное), давайте предположим, что он начнет жаловаться и жалеть себя, оправдываться и расстраиваться (чтобы вы, в свою очередь, также расстроились). Допустим, он скажет: «Это нечестно. У меня не было времени на это, и к тому же ты не предупреждала меня. И Мэри ты не заставила вчера убрать все за собой. Почему нужно все обязательно убирать сразу? Как будто мы

живем в витрине мебельного магазина!» (Он пытается заставить вас разнервничаться.)

В этот момент, не повышая голоса, скажите ему твердо: «Я понимаю, тебе не нравится лишаться чего-то, но я считаю, что ты должен выполнять свои обязанности, а если ты не делаешь этого, то должен отвечать. Я также хочу, чтобы ты не выходил из себя и не начинал скандал». Если ваш сын все понял и не будет продолжать вести себя неуважительно по отношению к вам – прекрасно. Если же он продолжит раздувать скандал, прекратите разговор и накажите его еще и за грубость.

От того, *как* вы скажете все это, зависит и полученный ответ. Если вы выбрали язвительный и раздраженный тон (тем самым позволяя ему ответить тем же) или говорите неуверенно и мягко, то ответ будет один, если же выскажете все прямо, откровенно, не сомневаясь в своих словах, без колебаний и неуверенности, то другой. А если же вы начнете в мыслях нагнетать страх или обвинять его или себя и, следовательно, очень сильно расстроитесь – вам будет трудно скрыть свои чувства, и он все равно поймет их по выражению вашего лица, тону голоса и жестам. Воспользовавшись же методом разумного предпочтения, вам будет легче высказать все твердо и прямо, не поддаваясь влиянию сына и провокациям с его стороны.

Родители сильно расстраиваются по любому поводу, начиная от мелочей, типа описанных выше, до серьезных проблем (употребление наркотиков, алкоголя, хулиганство, ранняя половая жизнь, воровство, отказ посещать школу), и из-за всего, что находится посередине (например, ссоры с братьями и сестрами, позднее возвращение домой, прогулы занятий, невыполнение домашних обязанностей). Естественно, чем серьезней происшествие, тем сильнее мы расстраиваемся, хотя вовсе не обязательно выходить из себя вообще, какой бы ни была причина.

В последнее время все чаще стали создавать семьи разведенные люди. В некоторых случаях дети воспитываются вместе обоими родителями, живущими отдельно. Формы воспитания в таких семьях самые разные, в зависимости от особенностей каждой. *Все* они таят в себе потенциальную нервотрепку.

Неродной родитель сталкивается с тем, что, как бы хорошо он ни относился к ребенку, заботился о нем, что бы ни давал ему, ребенок

часто демонстрирует свою любовь лишь к настоящим родителям, даже если кто-то из них почти никогда не приходит повидаться и не заботится о его благе. Это может не сразу бросаться в глаза и проявляться лишь в утреннем приветствии, разговоре за ужином, пожелании спокойной ночи или в проведении праздников и дней рождения. Это очень обижает и задевает неродного родителя.

Иногда семья возникает неожиданно, и каждый – и ребенок, и его «новый» родитель – приносит в нее свои принципы, отношение к жизни, привычки, надежды и образ жизни. Даже если все начинается очень хорошо, все равно существует вероятность конфликтов и переживаний. Очень часто родители ругаются между собой из-за разных представлений о том, как надо воспитывать ребенка, но еще сложнее, когда в воспитание вмешивается неродной родитель, которому бросаются в глаза последствия прежнего дурного воспитания и всегда найдется, что исправить после настоящего родителя.

Неродные родители часто нагнетают страх («Я не могу переносить, когда дети обращаются со мной как с посторонним!»), обвиняют ребенка («Он должен ценить, что только я помогаю ему, когда нужно, нахожусь рядом, когда он болен, даю то, что он просит!») или преуменьшают значение ситуации («Меня это совершенно не волнует. Я знаю, что, скорее всего, в глубине души она любит меня»). Приемные родители дают детям огромные возможности *влиять на себя, если сразу же не определятся в своих надеждах и ожиданиях.* На почве повседневных житейских проблем и ситуаций (одежда, время возвращения домой, укладывание спать, оценки в школе) могут вспыхивать ужасные скандалы. Подобные столкновения между неродными ребенком и родителем далеко не редки. Вы можете избежать их, если воспользуетесь нашими советами. Отношения в таких семьях – трудные по многим причинам, но их можно улучшить, если каждый начнет рассуждать и чувствовать, используя метод разумного предпочтения.

У некоторых родителей, независимо от того, родные они или нет, возникает особенно много проблем в отношениях с детьми. Ниже мы предлагаем вам несколько ситуаций, демонстрирующих, как мелкие (но очень мучительные) неприятности становятся серьезной проблемой. Эти ситуации наиболее часто приводились как пример на наших занятиях.

В первом разделе показано, как применять метод четырех этапов (описанный выше), чтобы избавиться от нелепых верований. В разделе упражнений приводится один из трех типов мышления (нагнетание страха, обвинение, преуменьшение значения) и метод разумного предпочтения, следуя которому вы рассуждаете в данной ситуации, а также описаны различные типы поведения в зависимости от хода рассуждения.

Вы можете и согласиться, и не принять позиции, которые взяты за пример, – это не самое важное. Мы бы хотели, чтобы вы не слишком сосредоточивались на том, что вы считаете правильным или неправильным поведением, или на позиции, которой должен придерживаться родитель: у вас есть право вести себя по своему усмотрению. Мы вовсе не ставим задачу убедить вас, что единственно правильный способ поведения – предлагаемый нами.

Главное состоит в том, чтобы показать вам, как с помощью метода четырех этапов научиться управлять своими чувствами и поведением, какими бы они ни были. Возможно, вы будете совсем по-другому нагнетать страх, обвинять, не придавать значения происходящему и рассуждать разумно в таких ситуациях. Но, нагнетая страх, обвиняя кого-то и преумаляя важность события, вы так или иначе либо усугубите проблему, либо закроете на нее глаза и собственными руками ухудшите ваши отношения с детьми.

Более того, вы сами станете частью проблемы – самой эмоциональной ее частью.

Опять сцепились друг с другом

Сотый раз на этой неделе (да и не только на этой) ваш девятилетний сын и семилетняя дочь буквально вцепляются друг другу в глотки из-за всяких мелочей. У вас был трудный день, вы только что вернулись домой.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Самое обычное в этой ситуации – рассердиться и расстроиться, но давайте представим, что дело зашло дальше и вы впадаете в депрессию. «Я бы хотела куда-нибудь провалиться и никогда больше их не видеть. Я чувствую беспомощность и безнадежность, у меня уже нет сил выносить их бесконечные стычки. Я просто неудачница, у меня не получается их воспитывать. Я больше не могу выносить все это».

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать свою вину?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Я сдаюсь. Не представляю, что я еще могу сделать. Я чувствую такую беспомощность. Я не умею воспитывать детей. Я должна научить их относиться лучше друг к другу. Почему я не могу этого сделать? Мне никогда не следовало бы иметь детей. У меня больше нет сил справляться с ними!»

Неразумные мысли об остальных

➧ «Они никогда не перестанут ругаться. Они просто ненавидят друг друга. Они совершенно не слушают меня. Ужасные дети! Это безнадежно!»

Неразумные мысли о конфликте

➧ «Это никогда не прекратится. Мне приходится терпеть их ссоры каждый день. Я больше не могу это выносить! Говорят, с каждым днем

будет все хуже. Куда уж хуже!»

3-й этап. Как можно изменить мои неразумные верования?

➧ «Это очень неприятно и происходит слишком часто, но кто сказал, что я больше не смогу вынести этого? Разве их непрекращающиеся стычки, которые заставляют меня кричать на них, свидетельствуют о том, что я неудачница и никуда не гожусь? Они ли вгоняют меня в депрессию или, может, я сама? Поможет ли, если я сложу руки? Ужасные ли они дети или просто ведут себя отвратительно? Когда я расстраиваюсь и кричу, помогает ли мне это решить проблему?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждения я могу противопоставить своим нелепым мыслям О «Я бы хотела, чтобы они перестали постоянно ругаться и лучше ладили друг с другом, но не могу добиться. Однако это не так уж ужасно и совсем не безнадежно. Я бы хотела, чтобы мне удалось решить эту проблему Но не получается, и это меня расстраивает, но все вовсе не смертельно. Я не такая уж никудышная мать и могу продолжить попытки решить эту проблему. Это неприятно, но я все же могу с этим справиться. Я готова взяться еще раз и не опускать рук. Очень плохо, что они ведут себя как животные, но должна ли я впадать в депрессию из-за этого? Нет. Я терпеть не могу, когда они дерутся. Я хочу, чтобы они поладили друг с другом, и попытаюсь помочь им в этом».

Такой тип размышлений поможет вам выйти из состояния отчаяния, безнадежности и беспомощности и даст возможность твердо высказать детям, что вы думаете об их поведении, потребовать прекратить делать то, что вам не нравится (сохраняя при этом спокойствие и выдержку).

«Я хочу, чтобы вы прекратили драку. Неважно, кто начал ее и что случилось, перестаньте драться. Если вы не согласны друг с другом, то это можно решить без криков, визгов и оскорблений. В крайнем случае один из вас может прекратить играть с другим и прийти ко мне, но я не стану выслушивать *жалобы.* Расскажите, что произошло и чего вы хотите от меня.

Я также хочу, чтобы вы не забывали про приличия, особенно когда вы раздражены или огорчены. Если вы будете продолжать свои ссоры, я накажу обоих, потому что прекратить может каждый, уступив или

просто оставив другого. Не ждите, что я буду опять вмешиваться и кричать: “Перестаньте!” – я больше не собираюсь этого делать. Я хочу, чтобы *вы сами* сделали так, чтобы этого больше не повторилось. Не собираюсь отныне судить ваши споры: если вы не прекратите это, я лишу вас того, что вы любите.

Я надеюсь, вы понимаете, чего я хочу от вас. Теперь мы будем поступать иначе, не так, как раньше. Думаю, вы не будете поражены, если я лишу вас чего-то. Если вы прекратите ссоры, то мы сможем лучше относиться друг к другу. Это очень важно для меня, надеюсь, и для вас тоже».

После этого, сохраняя хладнокровие, назначьте каждому наказание, если они продолжат ругаться. Успех такого подхода зависит от двух факторов:

- говорите без обиняков, спокойно и уверенно;
- всегда выполняйте то, что обещали; не отступайте.

(Вы можете заранее предупредить их о том, каким будет наказание, чтобы они знали, чего лишатся.) Все это требует с вашей стороны использования метода разумного предпочтения и отказа от нагнетания страха, обвинений и преуменьшения важности происходящего. Попытайтесь еще раз! Они могут проверить вас, поступайте в соответствии со своими словами. Накажите их, как обещали. Не стоит угрожать – просто выполните то, что обещано. Будьте последовательны!

Ранний секс

Ваша пятнадцатилетняя дочь начала впервые встречаться с парнем – он из ее школы, и друзья называют его Гвоздь. Он пользуется большой популярностью, и ваша дочь очень взволнована тем, что он ею заинтересовался. Постоянно говорит о нем с подружками – все выглядит очень мило. Однако некоторое время спустя она начинает спрашивать вас, что парни любят больше всего в девушках и почему они их бросают. Как-то раз, возвратившись вечером домой после плохого фильма, вы застаете свою дочь на кровати в объятиях этого парня, оба они почти раздеты.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

О Очень зла, поражена, смущена и расстроена. Смотрю в изумлении, разворачиваюсь – на ватных ногах иду в соседнюю комнату и оттуда громко кричу дочери: «Выгони его отсюда, пока я его не убила, и немедленно иди в свою комнату!» Затем врываюсь в ее комнату и начинаю обвинять ее и кричать, объясняя, что она просто убила меня. (Некоторые родители заставляют себя поверить в то, что ничего не видели, и отрицают, что вообще что-то произошло. Здесь мы рассмотрим поведение тех, кто выходит из себя.)

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, беспокоят, угнетают, заставляют испытывать вину и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Я – никудышная мать. Я должна была предвидеть это! Я должна была сделать что-то, чтобы предотвратить такой исход. Мне очень стыдно. Какая я идиотка!»

Неразумные мысли об остальных

➧ «Как она могла так поступить с нами! А может быть, она уже беременна! Она портит жизнь и себе, и нам. Во всем виноват этот

парень, это он заставил ее. Этот..!»

Неразумные мысли о конфликте

- «Это ужасно! Она никогда больше с ним не будет встречаться, я прослежу! Мы должны немедленно положить этому конец, если уже не поздно. Пусть попробует хоть раз еще подойти к ней, я убью его».

3-й этап. Как можно изменить мои неразумные верования?

- «Она точно занимается с ним сексом, хотя я и не знаю, до чего они дошли. Может быть, она беременна. Это очень серьезно, но даже это не так уж ужасно и не смертельно. Неужели они совсем пропащие, если занимаются этим? Нет. Неужели истериками, криками и руганью можно помочь и исправить то, что уже произошло? Нет. Станет ли лучше, если я буду проклинать себя и угрожать ей? Нет, это может привести только к противостоянию».

4-й этап. Какой разумный ход рассуждений я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

О «Я бы хотела, чтобы моя дочь руководствовалась здравым смыслом, но нет ничего *смертельного* и ужасного в том, что она поступила иначе. Меня это очень беспокоит, и я хочу объяснить, как сильно я переживаю из-за ее поступка, но для этого мне вовсе не нужно кричать и набрасываться на нее. Я хочу поговорить с ней узнать мотивы ее поведения и рассказать, что мы ждем от нее, но мне вовсе не нужно заставлять ее чувствовать себя виноватой или ругать ее. Я бы хотела, чтобы ее друг был более ответственным человеком, но он повел себя не так, и я поговорю и с ним, и с его родителями, но спокойно, не выходя из себя. Я огорчена, очень расстроена и обеспокоена, но это еще не конец света, и я могу избежать неоправданной эмоциональной реакции».

Такой образ мыслей позволяет вам как матери сделать следующее:

- высказать свои обоснованные чувства (горечь, расстройство, неодобрение, беспокойство), не выходя при этом из себя;
- обсудить с дочерью причины ее поступка;
- выразить свои надежды на будущее;

- ограничить ее в чем-то на свое усмотрение.

Главное, что нужно решить: как она будет вести себя впредь, прийти к взаимоприемлемому соглашению по поводу ее дальнейшего поведения и научить свою дочь защищаться от сексуальных домогательств. Также можно запретить ей что-то. В таком нелегком вопросе, как сексуальное поведение, важно достичь согласия, понимания и желания сотрудничать, потому что в этой сфере очень трудно предотвратить нежелательное поведение и проконтролировать. Но она своим поступком злоупотребила доверием родителей и поэтому может быть наказана.

Вы вправе сказать ей (после того как все обдумаете и преодолеете шок): «Я поражена и очень расстроена тем, что ты решила вступить в сексуальные отношения со своим парнем. Я бы хотела узнать, почему ты так поступила и что это значит для тебя. Я думаю, ты руководствовалась не здравым смыслом и нарушила правила нашего дома».

Это, вероятно, будет нелегкий для нее разговор. Остается надеяться, что она разделит некоторые ваши чувства и согласится с вашими доводами. Возможно, вы не только попросите ее искренне вам все рассказать, но и объясните ей, что она совершила серьезный проступок, и вы можете наказать ее. Совсем непросто и волноваться, и советовать, и наказывать одновременно. Лучше всего разделить эти три этапа в разговоре с дочерью. Не так-то легко вам будет в создавшейся ситуации сохранять твердость и серьезность и при этом не впадать в ярость. Вот почему важно отказаться от нагнетания страха, обвинений и недооценки случившегося и предпочесть им метод разумного мышления. Вы сможете оставаться серьезной и обойдетесь без взрывов ярости.

Если родитель делает вид, что ничего не произошло, отказывается что-либо предпринимать, то, скорее всего, его ход мыслей будет следующим: «Что я могу поделать? Я не могу следить за ней каждую секунду! У нее свой ум есть. Я только надеюсь, они предохранялись. Сейчас другие времена. Дети так изменились. Я не смогу с ней поговорить, мне будет неудобно, я просто сгорю со стыда. Может быть, им хватит и того, что я их застала, и они не будут повторять этого впредь. Я совсем не умею говорить о подобных вещах». Такой

тип мышления основан на боязни неудачи и неразумном убеждении: «Легче избежать трудных ситуаций, чем столкнуться с ними и попытаться решить».

3-й этап. Как можно изменить мои неразумные верования?

➧ «Конечно, нелегко пытаться найти какой-то выход из такой ситуации, но так ли уж это трудно? Я не могу следить за ней каждую секунду, но почему бы мне хотя бы не сказать, что я чувствую, и не обсудить с ней происшедшее? Действительно ли легче на протяжении долгого времени не обращать на это внимания? Смогу ли я решить проблему, не обсудив ее с ними обоими?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждения я могу противопоставить своим нелепым мыслям (что поможет мне принять меры)?

➧ «Я бы хотела убедить себя, что все в порядке, чтобы не сталкиваться с решением, но это не так. Я отвечаю за нее как мать и мне стоит лучше выполнять свои обязанности. Если я не буду убеждать себя, что мне очень стыдно, то не буду чувствовать ничего такого. Хотя сейчас другие времена и я не могу заставить дочь следовать моим принципам, я все же хочу, чтобы она поняла, насколько это большая ответственность – половая жизнь, к каким это может привести последствиям. Мне хотелось бы, чтобы она знала, чего я жду от нее и что ей грозит наказание. Лучше, если она согласится со мной, но и в противном случае я все же готова обсудить с ней ее поведение и постараться найти выход». Рассуждая подобным образом, вы, безусловно, выскажете все, что хотите, и выполните свои родительские обязанности.

Главная цель этой книги – научить управлять мыслями и чувствами *внутри* себя, чтобы не позволить окружающим действовать вам на нервы. В следующих главах мы сосредоточим внимание на том, что ответить тем, кто пытается вывести вас из себя. Мы, конечно, можем привести несколько примеров ответов и в этой главе, но вы сможете управлять ситуацией не только с помощью такого способа. Мы убеждены, что, преодолев привычное нагнетание страха, обвинения или игнорирование значимости события, вы не позволите

окружающим выбить вас из колеи, и у вас будет больше шансов эффективно справиться с ситуацией.

Иногда мы расстраиваемся из-за плохого отношения дочери или сына к чему-то или кому-то. Возможно, ваша дочь терпеть не может школу, становится совершенно бесчувственной, безответственной или эгоистичной. Предположим, она стала неуважительно относиться к вам.

Вы мысленно обвиняете ее: «Да кто она такая? Я из кожи вон лезу, чтобы облегчить ей жизнь, – и вот благодарность! Она должна спасибо сказать, что мы ей все разрешаем, и это при ее отвратительном отношении к нам! Если она думает, что может и дальше обращаться со мной, как с тряпкой, то ошибается! Я покажу ей, этой негодяйке!»

Вы, возможно, начнете нагнетать страх, думая: «А что, если она совсем отобьется от рук и я не смогу управлять ею? А вдруг она возненавидит меня? А может, она связалась с плохой компанией и от них набралась дурного? Это было бы ужасно! А что, если она не изменится? О, господи!» Размышляя таким образом, вы непременно очень сильно расстроитесь.

А возможно, вы проигнорируете происходящее: «Может быть, у нее просто такой возраст? Она слишком устала в последнее время. Я не должна постоянно к ней придираться, возможно, если не обращать внимания, все пройдет само собой. Она совсем неплохой ребенок, просто надо дать ей больше свободы. В любом случае я ничего не могу сделать. Полагаю, ей как-то нужно выражать свои чувства, что бы я и другие там ни думали».

Если вы станете нагонять страх и обвинять ее, то, скорее всего, разразится ужасный скандал. Если же вы не станете придавать значения происходящему, то отгородитесь от проблемы и будете чувствовать себя несчастной; при этом поведение дочери не изменится.

Разве не лучше обратиться к методу разумного предпочтения? *«Я хочу,* чтобы моя дочь относилась ко мне с уважением. *Я бы хотела,* чтобы она любила меня, постаралась бы вести себя достойно и лучше понимать меня. Если она не исправится – ничего ужасного. Я расстроена из-за ее поведения. Я серьезно обеспокоена и готова принять меры, чтобы заставить ее изменить свое отношение, но мне вовсе *не стоит* слишком сильно переживать».

Если вы будете рассуждать таким образом, то сможете говорить со своей дочерью твердо, прямо, откровенно и держа себя в руках. Даже если она начнет огрызаться или защищаться, вы не потеряете хладнокровия, если не поддадитесь страху или не начнете обвинять ее. Продолжайте рассуждать разумно: *«Яхочу,* чтобы она относилась ко мне уважительно, но если этого нет, я не должна сильно расстраиваться. Я не могу управлять ее поведением, но зато могу управлять своими чувствами и мыслями. *Она* не выведет меня из себя, и я сама тоже могу избежать *этого».*

Так вы сможете высказать ей все прямо без скандала: «Дорогая, я хочу поговорить с тобой о том, как ты ко мне относишься и как ты ведешь себя. Я не хочу ругаться с тобой, я хочу просто *обсудить.* Это очень важно». Если она начнет в ответ защищаться, язвить, говорить с вами свысока – пресеките это, не прибегая к враждебному тону: «Сейчас я хочу поговорить с тобой, а ты начинаешь оправдываться. Есть два способа сделать это: первый – просто обсудить все, не драматизируя лишний раз, второй – поругаться. Если мы поругаемся, то мне, скорее всего, придется наказать тебя, и мы обе только расстроимся. Я бы хотела спокойно поговорить с тобой. Ты согласна?»

Теперь ситуация в ваших руках; если дочь откажется от разговора, приготовьтесь наказать ее, *не обвиняя при этом себя в жестокости.* Если же она продолжит вести себя грубо и неуважительно, усильте наказание. Главное – *как* вы преподнесете свое предложение. Если вы неуверенно предложите выбор («Хорошо, у тебя два варианта…») – так, будто сами сомневаетесь, стоит ли это делать, или же будете говорить, унижая ее («Что ты ведешь себя как маленькая!»), то получите в ответ лишь отпор. Но если вы четко будете осознавать, что ваша цель – не выиграть в споре, а сохранить хладнокровие и найти разумный выход, то не позволите вывести себя из равновесия. Как уже было сказано, чтобы легко справляться с такими ситуациями, нужна практика (вы должны использовать каждый свой шанс). Снова и снова напоминайте себе, какой путь вы выбрали и что не стоит нагнетать страх или обвинять кого-то.

Многие на это скажут: «Легко вам рассуждать, когда это не касается вашего ребенка». Конечно, справиться с этим не так просто. И именно потому, что это ваш ребенок, важно очень стараться сохранять самоконтроль. Вы обязаны перед самим собой и перед вашими детьми

держать себя в руках и показать им пример. Это тяжело, но стоит усилий.

А может, это слишком? Конечно, легче отгородиться от всего и сказать: «Грандиозная идея, но это слишком трудно сделать», или «В реальной жизни это не поможет», или «Я просто не могу так поступить». Пока вы верите в то, что не можете, на самом деле ничего не выйдет. Легче избегать трудностей, чем пытаться найти выход. Легче расстроиться, позволить выбить себя из колеи и устроить истерику. Но это поможет ненадолго, если поможет вообще. Смена мышления требует регулярных усилий с вашей стороны. Но этот способ реально *работает,* и наградой за старания станет череда счастливых дней в семье.

Невыполнение обязанностей

В обязанности вашего сына входит уборка его комнаты, уход за собакой и кормление рыбок, содержание в порядке машины, которую вы подарили ему на шестнадцатилетие. В его комнате такой развал, что нельзя открыть дверь. Он никогда не кормит и не купает собаку, рыбки просто распухают от голода. Задняя фара машины разбита (въехал в ограду), на заднем сиденье валяется «потерянная» трубка и горы всякого хлама.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

О Очень зла и обижена, потому что приходится постоянно убирать за ним. Кричу на него: «Ты что, в свинарнике живешь? Устроил здесь свалку своего хлама. У тебя что, вообще нет никакого чувства ответственности? Ты не заботишься о животных, хотя и обещал. Я устала от бесконечной уборки! Надоело вечно быть служанкой! Больше не собираюсь, господин!»

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватой и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

- «Я постоянно все делаю за него. Я *должна* была знать, что он забросит животных. *Нужно* было приучить его все делать самому!»

Неразумные мысли об остальных

- «Он такой ленивый, он вообще *ничего* не делает! Ему просто на все наплевать! (А так *не должно* быть!) Он привык, что за него постоянно все делают. У него нет ни капли уважения ни к кому и ни к чему! (А не мешало бы!)»

Неразумные мысли о конфликте

- «Это больше не может так продолжаться! Он выводит меня из себя!»

3-й этап. Как можно изменить мои неразумные верования?

➧ «Хотя его поведение и отношение раздражают меня, *нужно ли* мне выходить из себя? Обязан ли он заботиться о порядке и быть ответственным и идиоты ли мы – я и он?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждений я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

➧ «Я *хочу,* чтобы он был более ответственным, но – увы, и он не *обязан* быть таким, а я смогу вынести это. Я разочаровалась в нем, меня серьезно беспокоит его поведение и отношение, но я смогу вынести это. Я собираюсь поговорить с ним прямо и твердо, но при этом не выходя из себя».

➧ *«Я бы хотела,* чтобы он понял, как важно уметь отвечать за себя и не рассчитывать на других. Если он примет это к сведению, будет прекрасно. Но если нет – я продемонстрирую ему результат безответственности».

Пользуясь методом разумного предпочтения, вы сможете начать разговор с того, что разберете примеры его безответственного поведения, объясните, чего вы хотите от него, и предупредите о наказании, которое ждет его, если он не исправится. Например: «Когда ты не кормишь Бастера, сваливаешь грязную одежду и обувь у себя в комнате – кто-то же должен делать это за тебя, приходится мне, и это ужасно раздражает. Я бы хотела, чтобы ты относился серьезней к своим обязанностям и выполнял их сам, потому что ты прекрасно знаешь, что нужно сделать. Если же ты будешь продолжать вести себя безответственно, я накажу тебя. Не будешь следить за машиной – я запрещу тебе садиться за руль, если обнаружится беспорядок в твоей комнате – я лишу тебя чего-нибудь. Если ты не покормишь Бастера, то останешься дома и не пойдешь, куда тебе хочется (уточните). Я бы хотела, чтобы ты выполнял свои обязанности и делал те несколько вещей, которые от тебя требуются, – тогда не будет неприятностей. Но если ты отнесешься к этому легкомысленно, нам придется наказать тебя. Постарайся не допустить, чтобы мы прибегли к крайним мерам. Ты согласен?»

Если ваш сын оправдывается, защищается и ведет себя враждебно, поругайте его за это: «Если после всего, что я тебе сказала, ты лишь оправдываешься и ведешь себя отвратительно, я убеждаюсь, что ты не хочешь исправляться и считаешь, что со мной можно разговаривать в подобном тоне. Нет. Я бы хотела, чтоб ты говорил со мной честно и с уважением. Если ты не прекратишь подобное поведение, мы накажем тебя (уточните наказание)». Если же он и после этого продолжает плохо вести себя, выполните свое обещание и накажите его, как сказали. Если же он исправится, похвалите его за то, что он решил измениться и ведет себя как взрослый человек.

«Мое, мое, мое!»

Одна из ваших дочерей не пускает никого в свою комнату, не дает никому свою одежду, свои вещи (например, магнитофон или велосипед). Она отказывается поделиться чем-нибудь с братьями или сестрами, но зато сама постоянно что-то берет у них. Когда вы просите ее помочь вам по хозяйству, она начинает стонать: «Это не мое дело. Почему я должна убирать за другими?» Хотя она сама очень любит, когда убирают за ней.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Расстроена, ужасно устала от ее эгоистичного отношения, в ярости. Говорю ей, какая она эгоистка. Читаю ей нотации и рассказываю о том, каким хорошим ребенком была я сама; шлепаю ее.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, вызывают неподобающее поведение?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Терпеть не могу, когда ведет себя эгоистично. Как я могла вырастить такого никудышного ребенка! А может быть, я сама такая же?»

Неразумные мысли об остальных

➧ «Она – отвратительный ребенок. Все, что она умеет, – жаловаться и пользоваться услугами других. Она всегда думает только о себе. То „мое", это „мое". Я воспитала жадное и эгоистичное чудовище».

Неразумные мысли о ситуации

➧ «Она выводит меня! У меня нет сил постоянно бороться с ней! Это безнадежно!»

3-й этап. Как можно изменить мои неразумные верования

➧ «Она поступает эгоистично, но кто сказал, что она не должна этого делать? Это очень мешает всем сохранять с ней хорошие

отношения, но почему я не в состоянии больше терпеть ее поведение? Неужели это так уж смертельно? Поможет ли, если я буду расстраиваться и кричать на нее?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждения я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

➧ *«Я бы хотела,* чтобы она не только брала, но и давала, но она *не обязана* делать это. Я бы хотела, чтобы она почаще помогала другим членам семьи, но я справлюсь и смогу продолжать спокойно жить, если она и не выполнит мои просьбы. Я надеюсь, она изменит свое отношение и станет делиться, но если нет – это еще не конец света».

➧ «Меня *серьезно* беспокоят ее отношение и поведение, но я смогу поговорить с ней не выходя из себя. Иногда за плохое поведение я буду наказывать ее».

Метод разумного предпочтения поможет вам противостоять ее безграничному эгоизму, не унижая ее словами типа: «Послушай, моя милая, кем ты себя возомнила? Ты не одна в семье! Ты должна прекратить такое поведение и немедленно, иначе пожалеешь!» Вместо этого скажите ей: «Ты берешь у других, но не даешь сама и отказываешься помочь убрать то, что разбросали другие. Ты не выполняешь свои обязанности в семье. У меня сложилось впечатление, что ты считаешь: все должны делать только то, что нравится тебе. Меня это сильно беспокоит, и я очень недовольна».

Возможно, она начнет бойко защищаться или дуться в ответ, это также можно пресечь: «Когда ты начинаешь оправдываться, мне кажется, ты не хочешь отвечать за свое поведение». Если после того, как вы попросили ее прислушаться к вашим словам, она не собирается реагировать, объясните, чего вы ждете от нее («<Я хочу, чтобы ты помогала нам по хозяйству и делилась своими вещами с другими»), и предупредите, что ее ждет, если она не исправится («Я бы хотела, чтобы ты обратила внимание на мои просьбы и начала помогать нам. Но если ты будешь лишь устраивать скандалы и продолжать вести себя эгоистично, мы накажем тебя»).

Подобные примеры говорят о том, что плохое поведение вашего ребенка (невнимательность, зависть, безответственность) нужно не только понять, но и пресечь – и чем скорее, тем лучше. Но если вы не

можете справиться даже со своим расстройством и раздражением, то вряд ли сможете добиться чего-то от детей. Мы встречали родителей, которые для объяснения поведения своих детей погружаются в пучину психологии и тратят кучу времени, чтобы понять глубоко скрытые причины их поступков, но не предпринимают ничего, чтобы прекратить их невыносимое поведение и свою реакцию.

Важно все правильно понять и прочувствовать. К примеру, моя *(А. Л.)* восьмилетняя дочь в течение нескольких дней постоянно дулась, плохо относилась к нам и замкнулась в себе. С каждым днем мы все лучше и лучше понимали это, и вот наступил кризис. Мы сидели как-то вечером и обсуждали фильм, который недавно посмотрели, как вдруг она расплакалась. После того как она прекратила рыдать и всхлипывать, мы не смогли добиться от нее, из-за чего все это началось. И тут мать спросила: «Ты хочешь, чтобы я тебя обняла?» Она кивнула и опять расплакалась. Позже она рассказала нам, что чувствовала себя заброшенной, что мы все были заняты только младшей сестренкой. Она была прекрасной старшей сестрой, но мы не поняли, что она расстраивается из-за того, что ей стали уделять меньше внимания.

Если бы мы просто поругали ее за плохое отношение и вечную надутость, то пропустили бы самое важное. Нам нужно было решить два вопроса. Во-первых, проявлять к ней больше любви, внимания и успокоить ее. И второе – научить ее, как показать нам, что она чувствует себя заброшенной, не жалуясь и не дуясь при этом. И то и другое очень важно, причем второе не менее важно, чем первое. Мы часто ошибаемся в отношениях друг с другом. И наше поведение в такой ситуации повлияет на то, насколько хорошо мы справимся с ней.

Мы привели лишь несколько примеров проблем, которые возникают между детьми и родителями, чтобы научить вас размышлять, когда такое происходит, и применять метод четырех этапов. Чтобы использовать метод эффективно, потребуется практика, но некоторые улучшения вы заметите сразу же. Проявляйте настойчивость! Продолжайте рассуждать, находить предпочтительное решение и при этом бороться с нагнетанием страха, обвинениями и преуменьшением важности происходящего. В разделе упражнений мы предлагаем вам рассмотреть еще несколько ситуаций, с которыми вы можете столкнуться, и примеры четырех типов рассуждения, которые обычно

возникают при этом. Обратите внимание на то, как сильно поведение зависит от типа мышления.

Упражнения

Упражнение 8А

Изменение поведения, эмоциональной реакции и отказ от неразумных рассуждений в ситуациях, касающихся проблем между родителями и детьми

С помощью этого упражнения вы научитесь определять и менять поведение, чувства и неразумный способ рассуждений в ситуациях, которые касаются проблем родителей и детей. Сначала вспомните такие ситуации, в которых вы обычно чрезмерно сильно реагируете, затем определите, что вы при этом думаете.

Примерная таблица к упражнению 8А.

Изменение поведения, эмоциональной реакции и отказ от неразумных рассуждений в ситуациях, касающихся проблем между родителями и детьми

Особые ситуации	Чрезмерные эмоции и поведение	Неразумные рассуждения при этом
Мои дети совсем не слушают меня и доставляют мне слишком много хлопот	Ярость, стыд и вина. Устанавливаю более жесткие рамки для детей	Как они могли так поступить со мной? Ужасные дети! Мне нужно было давно установить для них более жесткие рамки поведения. Очевидно, что я никуда не годный родитель!
Учитель моих детей выговорил мне за то, что я не проверяю, как они делают домашнее задание	Беспокоюсь, зол на учителя	Я не обязан все время надзирать за тем, как они готовят домашнее задание. Эти учителя должны понимать, что я не могу делать все сразу, я тоже устаю. А эти дети все время врут мне, что все сделали, и пользуются мной. Их нужно строго наказать!

Мои родители — настоящие тираны. Они не уважают меня и не дают свободы, которая есть у других детей	Настроен мятежно, враждебно	Я требую, чтоб родители относились ко мне с уважением и давали больше свободы! Я добьюсь этого!

Ваша таблица к упражнению 8А.

Изменение поведения, эмоциональной реакции и отказ от неразумных рассуждений в ситуациях, касающихся проблем между родителями и детьми

Особые ситуации	Чрезмерные эмоции и поведение	Неразумные рассуждения при этом

Примерная таблица к упражнению 8Б.

Изменение неразумных рассуждений в ситуациях, касающихся проблем между родителями и детьми

Неразумные верования	Как оспорить и изменить неразумные верования
Как они могли поступить так со мной? Ужасные дети! Мне нужно было давно установить для них более жесткие рамки поведения. Очевидно, что я никуда не годный родитель!	Они еще дети. Они поступают плохо, но это не значит, что они никуда не годные дети. Я знаю, мне следовало объяснить им лучше, что они могут, а чего нет. Но я могу научиться на своей ошибке и сделать это сейчас. Эта проблема не превращает меня в негодного родителя

Я не обязан все время надзирать за тем, как они готовят домашнее задание. Эти учителя должны понимать, что я не могу делать все сразу, я тоже устаю. А эти дети все время врут мне, что все сделали, и пользуются мной. Их нужно строго наказать!	Очень плохо, что я не всегда слежу за выполнением домашнего задания, но я не обязан все время быть идеальным родителем. Если учителя считают, что я не могу проследить за детьми, это их проблемы. Это еще не конец света. Мои дети не идеальны, но они не пропащие и не заслуживают сурового наказания
Я требую, чтоб родители относились ко мне с уважением и давали больше свободы! Я добьюсь этого!	Было бы великолепно, если б мои родители уважали меня и давали мне больше свободы. Но они, конечно, не обязаны этого делать. Если я начну бунтовать, то лишь создам себе больше проблем и добьюсь того, что они будут поступать со мной строже. Мои родители очень строгие, но у всех есть свои недостатки

Ваша таблица к упражнению 8Б.

Изменение неразумных рассуждений в ситуациях, касающихся проблем между родителями и детьми

Неразумные верования	Как оспорить и изменить неразумные верования

Глава 9
Огромное множество неприятностей

Нам нравится выражение «огромное множество», оно так точно отражает все разнообразие того, кто и что играет на наших нервах. В нескольких последних главах мы затронули три самых важных аспекта нашей жизни: работу, брак и воспитание детей. Но есть и другие области, где мы также позволяем нервировать себя. К примеру, не все женаты или имеют семью. И действительно, скоро будет больше одиноких людей, чем семейных пар. Многие выбирают одинокую жизнь, некоторые женятся лишь в преклонном возрасте. Чаще стали происходить разводы. Растет продолжительность жизни, поэтому каждый вполне может пережить своего супруга (или бывшего супруга).

Одиночество создает совершенно иные проблемы, также выбивающие нас из колеи: многие разрываются между работой и домашними делами, не знают, как обрести друзей, кто-то пытается участвовать в общественной жизни. И все время их не покидает печальное подозрение, что раз они так долго одни – с ними не все в порядке.

Между тем вам, возможно, приходится сталкиваться с отказами, терпеть неудачи, несправедливое отношение, одиночество, неприятности с родственниками и родителями и просто торопиться, чтобы успеть все сделать. Конечно, есть много приятных, положительных моментов, но присутствуют и отрицательные. Наше отношение к каждому происшествию определяет всю нашу жизнь.

Несмотря на то что у всех нас свой стиль жизни, нам приходится ежедневно попадать в такие ситуации, когда мы позволяем действовать себе на нервы. Мы можем расстроиться из-за того, что нам приходится принимать слишком много решений самим: о покупке дома, смене работы, уходе на пенсию, вложении капитала. Принимая каждое жизненно важное решение и (или) сталкиваясь при этом с людьми, от которых все зависит, мы зачастую нагнетаем страх, выставляем обвинения или же преумаляем важность происходящего. И обычно

главную роль играют нелепые верования, которые, бесспорно, отрицательно влияют на нашу жизнь.

Нам приходится постоянно сносить повседневные неприятности. Приведем лишь несколько примеров, знакомых каждому: невоспитанный официант, испортивший вам весь ужин; навязчивые соседи-сплетники, сующие свой нос в ваши дела; родители, которые постоянно обвиняют вас, что вы о них совсем забыли, или же вечно вас критикуют; грубый продавец; водопроводчик, в течение трех недель чинивший кран; непомерные расходы; мебельный магазин, пообещавший доставить софу к пятнице, но вы прождали весь день, а они так и не появились; машина, которая совершенно вышла из строя, хотя вы совсем недавно угрохали кучу денег на ее ремонт; неожиданные счета, которые появляются именно тогда, когда совсем нет денег. Если вы разведены, то могут возникать проблемы с бывшим супругом, детьми (если они у вас есть), бесконечные разбирательства из-за денег, неуверенность в будущем, привыкание к новому образу жизни.

Вы уже знаете, что степень вашего расстройства целиком и полностью зависит от вашего отношения ко всем этим «спутникам жизни». И хотя неприятности на неделе в литературе обычно исчисляются дюжинами (иногда сотнями), все же вы способны сохранять спокойствие и не дать им одолеть вас. Рассмотрим следующую ситуацию, чтобы продемонстрировать, как можно, используя метод четырех этапов, противостоять надвигающейся нервотрепке.

«Официант, минуточку!»

Вы по особому случаю (день рождения, годовщина, повышение по службе) пришли в хороший ресторан. Все прекрасно (чудесная атмосфера, отличная компания, великолепный стол) – все, кроме официанта, который ведет себя высокомерно и отвратительно выполняет свои обязанности. Он постоянно задерживается, подолгу не подходит к вашему столику, раздраженно отвечает на ваши вопросы по поводу меню, приносит не то, что вы заказали, и ведет себя вызывающе.

1-й этап. Какие неоправданные чувства я испытываю и как веду себя, если мои нервы напряжены?

➧ Я очень сердит и расстроен, у меня плохое настроение, и я порчу его остальным своим ворчанием.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

➧ *«Я* не должен терпеть все это! *Я должен* высказать все этому нахалу. Почему он считает, что может так обращаться со мной? Испорчен весь вечер, и я сам виноват, что не поставил его на место».

Неразумные мысли об остальных

➧ «Его нужно уволить! Весь ужин наперекосяк! Настоящий идиот! Он испортил всем настроение, я должен что-то сделать!»

Неразумные мысли о конфликте

➧ «Весь вечер испорчен. Что мне сделать, чтобы отплатить этому идиоту, который во всем виноват? Терпеть не могу плохое обслуживание!»

3-й этап. Как можно изменить мои неразумные верования?

➧ «Официант работает отвратительно, но неужели он испортил весь вечер? Нужно ли мне заострять на этом свое внимание и расстраиваться и злиться?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждения я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

➧ «Я бы хотел, чтобы обслуживание было лучше, но не вышло. Тут нет ничего ужасного, это всего лишь раздражает. Я могу высказать все официанту или его директору, но я не должен слишком расстраиваться при этом».

➧ «Почему он *должен* вести себя иначе? От меня зависит, позволю ли я ему выбить меня из колеи и испортить мне вечер. Я готов что-нибудь сделать, чтобы прекратить это и продолжать наслаждаться вечером».

Если же вы, однако, позволите этому человеку вывести c^(5я из равновесия, начнете преувеличивать значение происходящего или обвинять его, то, возможно, накричите на него и испортите вечеринку или же просто промолчите (и не поступите с ним так, как он того заслуживает). Если вы постараетесь не обращать внимания («Может быть, он слишком занят или у него был плохой день» или «Может, он новичок в этом деле»), то просто ничего не предпримете, хотя должны бы. И только воспользовавшись методом разумного предпочтения, вы сможете прямо высказать все, что думаете, при этом сохраняя уважение к себе и к нему: «Нас не устраивает обслуживание, когда вы подолгу не подходите к столику и отвечаете на наши вопросы раздраженным тоном. А вам, кажется, это безразлично». В зависимости от его ответа вы будете действовать дальше и можете даже пойти к директору и сказать ему то же самое, при этом обязательно сохраняя спокойствие и уважительный тон. Если же вы дождетесь, когда раздражение перельется через край, и накричите на них, они справедливо решат, что это вы ведете себя неподобающим образом, и проигнорируют ваши претензии. Если вас на протяжении

почти всего ужина обслуживали плохо, оставьте более чем скромные чаевые или не оставляйте вообще.

Одиночество

Вы холостяк, но вам никогда не нравилась такая жизнь. Вы пришли на вечеринку в поисках интересной и привлекательной женщины.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя, если мои нервы напряжены?

➧ Очень взволнован, нервничаю, боюсь заговорить с кем-нибудь.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «А вдруг опять ничего не получится? Вдруг я от волнения забуду все слова и буду выглядеть дураком? Мне будет так неудобно! Я совсем ничего не смыслю в этом (а должен бы!)».

Неразумные мысли об остальных

➧ «А вдруг она не одна? А вдруг она решит, что я идиот? А вдруг она уже увлечена кем-то?»

Неразумные мысли о ситуации

➧ «Подобные знакомства очень поверхностны. Как можно по-настоящему узнать кого-то здесь? Все это такая глупость! Терпеть этого не могу! Может, мне удастся познакомиться с кем-нибудь на работе или через друзей. Я просто не умею делать это!»

3-й этап. Как можно изменить мои неразумные верования?

➧ «А действительно ли я обязан уметь все это? *Должен ли я обязательно* понравиться ей? Неужели я неудачник, если она не заинтересовалась мной? Смогу ли я перенести, если она не одна или уже увлечена кем-то? Даже если все эти знакомства на вечеринках несерьезны, что мне мешает познакомиться с кем-то?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждения я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

➧ *«Я бы хотел* познакомиться с ней и заинтересовать ее. *Я бы хотел* узнать ее получше, немного поговорить с ней. Если я ей понравлюсь – хорошо, если же нет – неприятно. Мне будет жаль, но это не значит, что я не должен хотя бы попытаться. Даже если все эти вечеринки легкомысленны, я вовсе не обязательно *должен* быть таким же, и это не оправдание, чтобы не знакомиться с ней. Отказ еще не конец света, а лишь *самое плохое,* что может произойти».

Если вы откажетесь от нагнетания страха перед возможностью отказа или не станете преумалять значение этого знакомства для себя – у вас больше шансов все-таки на успех. Не старайтесь убедить себя, что все будет хорошо и вы обязательно ей понравитесь. Измените суть проблемы: а так ли страшен отказ, как мы обычно рисуем его себе, и можем ли мы отнестись к неудаче более спокойно? Затем – удалось ли вам или нет, понравилось ли вам, как вы представились, или нет, заинтересовали ли вы ее или нет – ни в коем случае не придавайте этому большое значение. Главное, вы сделали это! Вы преодолели страх перед отказом и неудачей!

(P. S. Если же вы все-таки не решились подойти и познакомиться с ней – не ругайте себя! Продолжайте и дальше работать над изменением своего мышления, не сдавайтесь!)

Извините – таковы правила!

Вы недавно купили лодку и трейлер, бывшие в употреблении. Вы не хотите ждать, пока лодку зарегистрируют, чтобы вы смогли отправиться на прогулку. Вы приходите в отдел, который отвечает за это. Потратив полчаса на дорогу, вы наконец приехали, но увидели очередь по всему зданию и даже людей, стоящих на улице. Вы понадеялись (если вы оптимист), что все они не туда, но ничего подобного. Оказывается, все компьютеры вышли из строя, и вам придется прождать еще часа четыре. Вы возвращаетесь домой и опять делаете попытку через несколько дней. Теперь перед вами очередь всего на час, и вы остаетесь. Наконец вас принимает женщина, вы протягиваете ей документы, она называет вам сумму налога и стоимость регистрации (одной суммы налога достаточно, чтобы получить удар!). Затем она делает странное лицо и говорит: «Ну и ну…» Ваше сердцебиение учащается.

Затем следует мучительная пауза, во время которой она разглядывает ваши документы (кажется, она просто упивается). Вы выпаливаете: «Что-то не так?» Она поднимает взгляд и, холодно улыбаясь, говорит вам: «Боюсь, что да. В документах указано, что прежними владельцами лодки были Джон или Мэри Снодграсс, и поэтому нужна только одна подпись. Что же касается трейлера, в документах сказано, что его бывшие владельцы – Джон/Мэри Снодграсс. Водная полиция может посчитать, что владелец не один, а они оба. У вас же подпись только Джона Снодграсса. Я не имею права зарегистрировать вас, а вы не можете использовать трейлер до тех пор, пока у вас не будет и второй подписи». Она возвращает вам документы и кричит: «Следующий!» А Джон и Мэри переехали жить в другое место, и вы даже точно не знаете куда.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Я в бешенстве, очень зол, не знаю, что делать, растерян.

➧ Кричу, ругаюсь, выплескиваю свой гнев. Или, ошеломленный, пробираюсь к выходу, бормоча себе что-то под нос.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Терпеть не могу все эти бюрократические проволочки! Сумасшедший дом! Все, что мне нужно, – зарегистрировать лодку и трейлер и отправиться на прогулку. Я не заслужил такого! Мне нужно было повнимательнее проследить за всем и получить обе подписи. Какой же я дурак, что не сделал этого!»

Неразумные мысли об остальных

➧ «Эта идиотка! Она могла бы и не обратить на это внимания! Никто бы не заметил. Она выглядела так, будто все это доставляет ей удовольствие. Чтоб она подавилась!»

Неразумные мысли о ситуации

➧ «Бюрократия! *Терпеть не могу* этих чиновников! Все это не для того, чтоб помочь нам, а чтобы лишь помучить. А мы еще платим им! Это несправедливо (так не должно быть)».

3-й этап. Как можно оспорить мои неразумные верования?

➧ «Никогда не переносил этих бюрократов, но почему я не могу этого *выдержать?* Я получил его подпись, откуда же мне было знать, что нужна еще подпись его жены? Неужели этих чиновников нужно считать идиотами лишь за то, что они придерживаются установленных правил? Это очень неприятно, но что же тут ужасного? Неужели мир всегда должен быть справедливым?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждения я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

➧ «Я *бы хотел* оформить все сразу же, но не смог. Это меня раздражает, плохо, что я не могу пользоваться лодкой прямо сейчас и должен приезжать сюда еще раз. Но *не стоит* злиться и расстраиваться, это все равно не поможет. Было бы лучше, если б я сразу же проверил подписи, но я *вовсе не обязательно должен* был

делать это. Совсем не все должно быть справедливым. Я могу написать и пожаловаться, могу потребовать быстрого решения, могу сделать что-то еще. Но каким бы ни было решение, мне вовсе не обязательно расстраиваться».

P. S. Так произошло на самом деле, и так как я *(Д. Л.)* не впал в ярость, служащая дала мне несколько советов, чтобы зарегистрироваться немедленно, без долгих проволочек. Следующий же человек, у которого также возникли проблемы, решил, что лучше нагрубить и вести себя возмутительно. Чиновник в этом случае поступил в соответствии с законом и не захотел поспособствовать. Конечно, одним спокойствием не исправишь положения, но иногда это может здорово помочь. Некоторые считают хорошим средством оскорбления и истерики. Да, без сомнения, мажут колеса, которые громче скрипят. Но люди не колеса, и, придерживаясь такого поведения, вы, может быть, и выиграете несколько раундов, однако все соревнование – проиграете. «Они» могут всегда поставить вас на место. Будьте настойчивы и отстаивайте свои права, но не выходите из себя и не теряйте хладнокровия.

«Если бы ты любил меня, ты бы…»

Ваша мать живет неподалеку от вас и с тех пор, как вы переехали от нее, заставляет вас навещать себя каждый день. Вы очень любите ее, но она не стремится найти друзей своего возраста и хочет, чтобы вы всегда были с ней. Она требует, чтобы вы навещали ее и звонили каждый день, поскольку иначе она впадает в уныние и чувствует себя несчастной.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Чувствую себя виноватым, ругаю себя, обижен, стараюсь видеть ее как можно реже, приводя неубедительные оправдания и (или) уступаю ей чаще, чем хотел бы.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающим образом?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Должно быть, я действительно неблагодарный сын. Она столько для меня сделала. Самое меньшее, чем я могу отплатить ей, – проводить с ней побольше времени. Но у меня тоже есть своя жизнь. Да, но каково было бы мне, если бы она ответила мне то же самое, когда *она* была бы мне очень нужна? Она совсем одна, я нужен ей. Я так ей обязан. (Какой же я негодяй, что не забочусь о ней так, как *должен!)».*

Неразумные мысли об остальных

➧ «Она так любит управлять мной (а не должна бы!). Она изображает из себя беспомощность, чтобы я почувствовал себя негодяем, – я так и делаю. Она так умеет разжалобить меня, что я постоянно уступаю. Почему она не может дружить с людьми своего возраста? Но она совсем одна и кажется такой одинокой. Она все-таки моя мать».

Неразумные мысли о конфликте

➧ «Ненавижу отказывать ей. Мне никогда не победить, что бы я ни делал. Как же мне угодить всем и самому себе? Терпеть не могу это все. Это несправедливо (а *должно быть!)».*

3-й этап. Как можно оспорить и изменить мои неразумные верования?

➧ «Она пытается заставить меня чувствовать себя виноватым. *Должен ли* я сильно расстраиваться из-за этого? Неужели если я провожу с ней меньше времени, чем она хочет, то я никуда не годный человек? А разве ее ухищрения превращают ее в плохого человека? Да, несправедливо, что у меня такая требовательная мать, но неужели мир *должен быть* всегда справедлив ко мне?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждения я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

➧ *«Желательно,* чтобы моя мать меньше управляла мной, но она *не обязана* меняться, и я не должен ее винить за это. Я *бы хотел,* чтобы она проводила некоторое время со мной, а остальное – с друзьями. Я бы хотел быть к ней ближе, но это не значит, что я совсем не должен расставаться с ней и быть ее единственным другом. Если она считает, что я забросил ее, что ж, я переживу это. Меня беспокоит, что она не пытается ни с кем познакомиться, и раздражают бесконечные попытки управлять мной, но от этого она не становится плохой, и я вовсе не тряпка, если иногда вынужден уступить ей. Я готов поговорить с ней о своих трудностях и желаниях. Я смогу сделать это, не огорчаясь и не позволяя ей выбить меня из колеи. Я хочу объяснить ей, что очень люблю ее, и определить, сколько времени я смогу и буду уделять ей».

Пользуясь методом разумного предпочтения, вы сможете сказать матери примерно так: «Мама, я тебя очень люблю и хочу видеться с тобой, но я не могу приходить к тебе каждый день и быть единственным человеком, с которым ты общаешься». Объясните ей, что вас раздражает, когда она пытается заставить вас чувствовать себя виноватым, если вы не приходите к ней ежедневно, и вы хотели бы, чтобы она не терзала вас. Вы можете сделать это, сохраняя спокойствие и не прекращая уверять ее в своей любви.

Если же вы мысленно начнете нагнетать страх или обвинять мать, то, скорее всего, расстроитесь, начнете грубить ей, и она поймет все совершенно неправильно. Постаравшись не придавать значение сложившейся ситуации или обвиняя себя, вы позволите убедить вас проводить с ней больше времени, чем это удобно для вас. Более того, ваша обида неизбежно обнаружится.

Каждый человек индивидуален, любые отношения также отличаются от отношений других, поэтому и время, проводимое вместе, различно для всех. То, что желательно и приемлемо лично для вас, как правило, не подходит окружающим. Проблему можно решить, обсудив все и придя к соглашению, но не предъявляя слишком много требований друг к другу («Ты должен…»), не нагнетая страх («Это ужасно, когда она…»). Нелегко обсуждать подобное с теми, кого любишь, но если вам все же удастся, то вы, возможно, станете даже ближе друг к другу.

«Зачем мне волноваться?»

Вы делаете перестановку в доме. Вы наняли человека, чтобы поставить в спальне скользящие двери с матовыми стеклами. Через шесть недель (хотя обещал сделать это за три) он появляется у вас и приносит с собой двери, но стекла в них просто прозрачные, а не матовые. Обвиняя во всем изготовителя, он не собирается нести ответственность за задержку. Еще через три недели он опять приходит к вам и на этот раз приносит матовые стекла. Он вставляет их и заявляет с чувством собственного достоинства, что выполнил работу. Вы смотрите на стекла и видите, что они все в каких-то огромных маслянистых пятнах и сильно искажают видимость. Он говорит, что не заметил этого, и предполагает, что, возможно, они отмоются.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Я в ярости, ужасно раздражен, вымотан, вступаю с ним в словесную перепалку: «Вы не заметили? Должно быть, вы слепой! Кого вы пытаетесь надуть? Вы что, считаете меня идиотом? Я сообщу об этом в вашу фирму! Вы еще встретитесь с моим адвокатом! Считайте, что вы уже уволены!» Затем я долгие дни чувствую себя расстроенным, трачу впустую время. (Интересно то, что тот же работник выполняет и следующий ваш заказ и на него никак не повлияло происшедшее.)

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающе?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Не могу поверить! Он осмелился явиться еще. Почему я не избавился от него в прошлый раз? Какой же я осел!»

Неразумные мысли об остальных

➧ «Идиот! Он растянул все это на несколько недель! Я никогда не встречал такого плохого работника! А что, если он откажется

исправить то, что сделал, и мне еще и придется платить ему? Я этого не вынесу!»

Неразумные мысли о ситуации

➧ «Это невыносимо! А что будет, когда об этом узнает жена (муж)! Это может продолжаться до бесконечности! Как я умудрился впутаться в это дело? Но я не оставлю это так просто. Я устрою грандиозный скандал!»

3-й этап. Как можно оспорить мои неразумные верования?

➧ «Неужели я действительно дурак, если позволил ему так плохо выполнить работу? Почему я не смогу перенести его отвратительное поведение? Неужели все это невыносимо? Помогут ли мне крики и истерики или же лишь ухудшат дело?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждения я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

➧ «Я *хочу,* чтобы он выполнил работу точно и аккуратно, но я не умру, если это будет не так. Я бы хотел, чтобы он выполнил все еще в первые два прихода, но он не сумел. Это меня раздражает, и я очень огорчен, но я не должен еще больше расстраивать себя. Все это очень плохо, но терпимо. Я готов сделать все, чтобы работа была завершена, но при этом не выходить из равновесия».

Эта ситуация интересна тем, что для нее существует несколько решений, которые зависят от обстоятельств и вашего типа рассуждений. Ни одно из них не является абсолютно правильным или в корне ошибочным. Главное, чтобы вы не были вне себя, как бы ни решили поступить.

Если вы уже совершили ошибку и заплатили за работу вперед, попытайтесь договориться с ним о переделке. Вы можете потребовать от него вернуть часть денег (это маловероятно, но все же стоит попытаться). После того как работа завершена, вы можете известить его начальство и зарегистрировать жалобу.

Если вы заплатили лишь часть денег, откажитесь выплатить остальное, пока работа не будет исправлена, или откажитесь от его услуг вообще – в зависимости от того, сколько вы заплатили ему. Вы

также можете подать на него в суд, но не надейтесь получить с него хоть что-то.

Высказывая ему претензии, *сохраняйте хладнокровие.* Скажите ему: «Вам дважды не удалось установить двери, как требовалось, и вы на несколько недель затянули работу и нарушили наши планы. Вы доставили нам массу неприятностей, хотя можно было избежать их. Я хочу, чтобы вы убрали эти двери. Мы вам не заплатим вообще». (Или: «Я хочу, чтобы вы все исправили за неделю, или же я обращусь в суд, чтобы заставить вас вернуть мои деньги и возместить мне моральный ущерб».)

Главное в таком разговоре (то, что отличает его от нагнетания страха или обвинения) то, что вы не на взводе. Вы действуете решительно и очень сердиты, но при этом можете отстоять свои права. Иногда в такой ситуации это непросто, но у вас обязательно получится!

Ужасная месть: подрыв авторитета

Вы не так давно развелись со своим мужем и остались с двумя детьми – семи и девяти лет. И вот после свидания с отцом они стали вести себя очень плохо по отношению к вам. Вы спрашиваете у них, что происходит, и, конечно, оказывается, что ваш бывший муж наговорил о вас гадостей, унижал вас в их глазах – сказал им, что вы плохая мать, что вы к ним плохо относитесь, что он любит их больше, чем вы, и очень сильно скучает по ним.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Очень расстроена, в ярости, нападаю на детей.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватой и вести себя неподобающе?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Я не могу выносить, когда он так поступает. Как я могу воспитывать их, если он постоянно подрывает мой авторитет? Я чувствую, что не в силах справиться с собственными детьми (а это несправедливо!). Я должна предпринять что-то, чтобы он больше не настраивал их!»

Неразумные мысли об остальных

➧ «А вдруг они поверили в то, что пытается внушить им отец? А вдруг он говорит что-то похуже? А что, если он настроит их против меня? А вдруг он не прекратит?»

➧ «Почему он ведет себя как ребенок? Я подам на него в суд! Я лишу его права встречаться с детьми! Я заставлю его заплатить за все!»

Неразумные мысли о конфликте

➧ «Все это отвратительно, и я не могу заставить его прекратить свои выпады. И почему я должна страдать из-за этого кретина?»

3-й этап. Как можно оспорить мои неразумные верования?

➧ «Он говорит детям вещи, которые подрывают мой авторитет, но почему мне невыносимо это? Именно это выводит меня из себя или же я сама? Должна ли я пытаться изменить их отца? Неужели я должна портить себе жизнь, если он поступает так подло? Разве мои переживания помогут остановить его?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждения я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

➧ «Я бы хотела, чтобы он не говорил детям ничего плохого про меня, но он продолжает, и я *не могу остановить* его. Мне очень жаль, и меня это серьезно беспокоит, но я смогу справиться с этим. Я раздражена и очень огорчена, но вовсе не обязана выходить из себя. Я готова сделать все, чтобы заставить его прекратить, и я могу спокойно объяснить все детям. Плохо уже от того, что происходит: не стоит еще больше мучить себя. Может быть, он как раз и рассчитывает расстроить меня. Но я не собираюсь поддаваться на его провокации».

Если вы используете метод разумного предпочтения, позвоните ему и скажите: «Когда ты говоришь детям, что я плохая мать, и делаешь унизительные замечания на мой счет, ты причиняешь им боль и используешь их, чтобы сделать побольнее мне. Это меня раздражает и очень сильно беспокоит». Возможно, вы захотите сказать ему, что он мерзавец и что ему лучше прекратить отравлять всем жизнь, иначе он больше не увидит детей, но этим вы только обострите проблему. Высказывая ему все напрямую и не выходя при этом из себя, вы покажете ему, что он не способен расстроить вас своими высказываниями и вы собираетесь сделать все, чтобы положить конец подобному поведению. С другой стороны, если вы будете нагнетать страх или обвинять его, то, скорее всего, взорветесь и наговорите друг другу гадостей, что *лишь* подтвердит возможность успеха его намерений, приведя вас в цейтнот. Если вы станете затушевывать значение происходящего, то не сделаете ничего, чтобы пресечь его выходки, надеясь, что он сам образумится или дети не будут обращать внимания на его слова. Но в глубине души вы будете чувствовать себя несчастной. Лучше всего рассуждать разумно!

Момент истины

Вы женщина, которая некоторое время живет одна, наслаждаясь свободой и разнообразием непривычного образа жизни. Вы кого-то полюбили по-настоящему и подумываете о том, чтобы выйти замуж. Но вы еще не решили для себя все окончательно, а он внезапно делает вам предложение, требуя быстрого ответа.

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя?

➧ Сильно беспокоюсь, возбуждена, рассеянна, не в духе, раздражена и смущена.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватой или вести себя неподобающе?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «Я его очень люблю, но, если я соглашусь выйти за него замуж и мы поженимся, вдруг все изменится? Это будет ужасно! А что, если откажу ему и он оставит меня, хотя он был бы чудесным мужем и мы были бы счастливы? Это действительно будет ужасно! А вдруг мне надоест быть замужем (что не должно быть)? А что, если я отвергну его и останусь до конца жизни в одиночестве? Это будет хуже всего! Я *должна* принять самое правильное решение. Я не могу поступить легкомысленно!»

Неразумные мысли об остальных

➧ «А вдруг он изменится *после* свадьбы? А что, если я совсем не знаю его? Вдруг он обманывает меня? Какой же я буду идиоткой! И каким же негодяем он окажется! А вдруг он перестанет относиться ко мне с любовью, заботиться обо мне, станет грубым? Я не смогу этого вынести! А вдруг он захочет, чтобы я бросила работу и стала домохозяйкой? Могу ли я доверять ему?»

Неразумные мысли о ситуации

➧ «А что, если ничего не выйдет? И нам придется жить вместе и мучиться или я должна буду опять начинать все сначала? Ужас! А вдруг брак разрушит нашу любовь? Сколько проблем! Все должно быть проще! Так трудно принимать серьезные решения!»

3-й этап. Как можно оспорить мои неразумные верования?

➧ «Я прожила одна 12 лет, и меня это вполне устраивало.

Я бы хотела выйти замуж, но *нужно ли* делать это? Тут столько сомнений, которые я не могу преодолеть, но почему я не должна ни в чем сомневаться? На будущее нет никаких гарантий. Но нужны ли мне гарантии, чтобы принять решение? Если мы поженимся, но наша жизнь не удастся, неужели я не смогу пережить это? Если он дурачит меня, почему я из-за этого должна считать себя идиоткой и неужели мне не вынести этого?»

➧ «Произойдет ли что-то ужасное и непоправимое, если я совершу ошибку? Неужели *я должна* получить все ответы заранее? И поможет ли мне принять правильное решение, если я буду расстраиваться?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждения я могу предпочесть своим неразумным мыслям?

➧ «Я очень *хочу* принять правильное решение, но я вовсе не *обязана* сделать это. Это еще не самое ужасное. *Будет лучше,* если я поразмышляю спокойно и доверюсь своей интуиции, вместо того чтобы нагнетать страх. Я могу все взвесить и определить, что я чувствую. Что бы я ни решила, будет все хорошо – отлично, а если нет – я расстроюсь, но смогу пережить неудачу. Я готова сделать все возможное, чтобы принять правильное решение. Когда я решу что-то, то буду стараться, чтобы все было замечательно».

Заметьте, что в этом случае метод разумного предпочтения не укажет вам определенного решения. Вы *можете принять* предложение, а *можете и отказать.* Главное – избавиться от страхов, обвинений. Они помешают вам рассуждать разумно и принять оптимальное решение. Если же вы будете рассуждать разумно, то даже неверное решение не окажется смертельным! Мы стремимся всегда

принимать правильные решения. Но не всегда получается, как хочется, зато мы сможем справиться со всем, что бы ни случилось. Отсутствие страха перед неудачей или отказом и мысли, что мы не должны никогда ошибаться, дают нам возможность пойти на риск. Мы сможем справиться с последствиями любого своего решения и продолжать вести нормальную жизнь.

«Быть или не быть?»

Вы успешно проработали на своем предприятии много лет. Внезапно представилась возможность изменить все коренным образом. И вот вы должны решить: соглашаться ли на работу в совершенно другой сфере деятельности?

1-й этап. Какие чувства я испытываю и как веду себя, если нервы напряжены?

➧ Очень взволнован, нахожусь в растерянности, возбужден, нервничаю и раздражен.

2-й этап. Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающе?

Неразумные мысли на свой счет

➧ «А что, если я сделаю выбор и мне не понравится? Каким же я окажусь идиотом! А вдруг я не справлюсь с новой работой? У меня есть обязанности и чувство ответственности. Я не могу так просто сорваться и начать все заново. Но если я даже не попробую? Тогда я никогда не узнаю! Я никогда не прощу этого себе! Что же мне делать? Может быть, я просто прохожу критический возраст? Может, это пройдет со временем. Мокрая курица! Я должен принять это решение без всяких страданий!»

Неразумные мысли об остальных

➧ «А вдруг мне не понравится работать в новом коллективе? А что, если моя семья решит, что я сошел с ума? Кто-то *должен* поддержать меня, а они вместо этого только критикуют. Они лишь вводят меня в сомнения! Но вдруг они правы?»

Неразумные мысли о ситуации

➧ «А вдруг я сделаю ошибочный выбор? Вдруг я испорчу себе всю жизнь? Я *должен принять правильное решение!* Но нужно столько

всего учесть, это так сложно! Я не могу все время сидеть на одном месте, но и не должен совершать необдуманных поступков! Какая ужасная дилемма! Что же мне делать? Я просто *не вынесу* больше этой ситуации!»

3-й этап. Как можно оспорить мои неразумные верования?

- «Хотя последствия неправильного выбора будут ужасны, разве я обязан принимать только правильные решения? Я бы совсем не *хотел* совершить глупость, но если сделаю – то сделаю! Нет непоправимых поступков!»
- «Будет ли ужасно, если я приму решение, которое меня не устроит? Удастся ли мне принять верное решение, если я буду нагнетать страх, обвинять себя или не обращать ни на что внимание? Это самый обычный выбор. Почему мне не справиться с ним?»

4-й этап. Какой разумный ход рассуждений я могу предпочесть своим нелепым мыслям?

- «Я бы *хотел* принять самое правильное решение, на которое я только способен, но я не умру, даже если выберу неудачный ход».
- «Я бы *хотел* предвидеть, получится ли у меня работать в другом месте, но я вряд ли смогу сказать наверняка».
- «Я бы *хотел* обеспечить себе и своей семье счастливую и безоблачную жизнь, но, к сожалению, не могу гарантировать это. Если моя семья не поддержит меня во всем, я стерплю, и это не значит, что они глупые люди».
- «Я *готов* подойти к решению разумно и принять во внимание все обстоятельства. Если я приму решение, которое окажется не таким удачным, как я надеюсь, это не так уж непоправимо. Когда я обдумываю решение, то делаю это спокойно, не обвиняя себя и не уходя от больных вопросов. Какое бы решение я ни принял, я выполню его».

Как и во всех остальных случаях, когда вам надо принять решение (например, о замужестве, разводе, рождении детей), на вас сильно влияет нагнетание страха, обвинения и преуменьшение значения проблемы из-за боязни отказа, провала, нетерпимости к неудачам и

поисков виноватого. Цель метода разумного предпочтения – помочь вам принять решение (каким бы оно ни было), основываясь на действительности, логике, желательном для вас исходе и других имеющих отношение к делу факторах, отражающих ваши интересы. При этом вы не только найдете оптимальное решение, но и будете себя чувствовать намного лучше, обдумывая его!

Мы предлагаем вам рассмотреть еще несколько ситуаций, которые могут выбить вас из колеи. Надеемся, вы поняли, как можно применять метод четырех ступеней, чтобы найти выход из неприятных ситуаций, повседневно сопровождающих нашу жизнь.

Упражнения

Упражнение 9А

Определение и изменение эмоциональной реакции, поведения и неразумного мышления в различных жизненных ситуациях

С помощью этого упражнения вы научитесь выявлять и изменять свои чрезмерные эмоции, неоправданное поведение и неразумные верования в различных ситуациях. Сначала вспомните ситуации, сталкиваясь с которыми в повседневной жизни вы оказываетесь выбитыми из колеи, а затем определите свои неразумные рассуждения при этом.

Примерная таблица к упражнению 9А.

Определение и изменение неоправданных эмоций, поведения и неразумного мышления в различных ситуациях

Особые ситуации	Неоправданные эмоции и поведение	Неразумные мысли при этом
Я одинок	Я отчаялся и чувствую себя неполноценным. Даже не пытаюсь с кем-то познакомиться	Я всегда буду один и никогда не встречу никого, кто полюбил бы меня по-настоящему. Я просто недостаточно хорош, чтобы иметь с кем-то теплые отношения. Я неудачник. Что толку пытаться?
Произошло несколько неприятностей и настоящих неудач	Впал в отчаяние, не могу сносить неудачи. Не пытаюсь ничего изменить	Со мной случилось все самое плохое, что только бывает. Мне этого не вынести! Я просто поразительный неудачник! Что толку пытаться еще раз?
Нужно принять важное решение, и я остерегаюсь сделать ужасную ошибку	Упала самооценка из-за нерешительности. Тяну с принятием окончательного решения	А вдруг я приму неверное решение? Все будут считать меня идиотом. Я ненавижу свою нерешительность, кто меня станет уважать из-за этого!

Ваша таблица к упражнению 9A.

Определение и изменение неоправданных эмоций, поведения и неразумного мышления в различных ситуациях

Особые ситуации	Неоправданные эмоции и поведение	Неразумные мысли при этом

Примерная таблица к упражнению 9B.

Отказ от неразумных верований в различных ситуациях

Неразумные верования	Как можно оспорить и изменить неразумные верования
Я всегда буду один и никогда не встречу никого, кто полюбил бы меня по- настоящему. Я просто недостаточно хорош, чтобы иметь с кем-то теплые отношения. Я неудачник. Что толку пытаться?	Если я до сих пор одинок, это не значит, что я никогда не встречу человека, который сможет полюбить меня. Я, возможно, найду того, кто полюбит меня искренне, если буду продолжать искать и не оставлю свое желание, но я не должен ругать себя за то, что одинок сейчас. Это не говорит о том, что я плохой человек. Я смогу это перенести
Со мной случилось все плохое, что только могло. Мне этого не вынести! Я просто поразительный неудачник! Что толку пытаться принять меры?	У меня действительно масса неприятностей, но не все так плохо. Хотя у меня сейчас черная полоса в жизни, я смогу пережить трудности. Может, я и неудачник, однако я все же могу добиться чего-то хорошего и получать удовольствие от жизни
А вдруг я приму неверное решение? Все будут считать меня идиотом. Я терпеть не могу себя за свою нерешительность, кто меня станет уважать из-за этого!	Конечно, плохо, что я такой нерешительный, но в этом нет ничего ужасного. И если я буду заниматься самобичеванием, это не поможет мне приобрести больше решимости. Вряд ли кто-то будет считать меня идиотом за то, что я не могу принять решение, но если даже и будут, я не обязан соглашаться с ними и столь же низко оценивать себя

Ваша таблица к упражнению 9В.

Отказ от неразумных верований в различных ситуациях

Неразумные верования	Как можно оспорить и изменить неразумные верования

Глава 10
Избавьтесь от этого!

Мы надеемся, вы поняли главную идею этой книги: *не люди и обстоятельства действуют нам на нервы.* Ничего подобного. Только мы сами выбиваем себя из колеи, нагнетая страх, обвиняя себя и окружающих и старательно умаляя значение происходящего. Мы нервируем себя, когда *слишком* беспокоимся, что о нас подумают окружающие, будут ли они уважать нас; когда *панически* боимся неудач или опасаемся выставить себя в глупом свете; когда мы *сильно* переживаем, если все идет не так, как нам хотелось бы; когда с нами поступают *несправедливо* или когда во всех неприятностях мы *виним* себя или окружающих. Даже если другие пытаются вывести нас из себя, им это удается исключительно при нашем участии – с нашего позволения.

Все, что происходит в нашей жизни, вызывает у нас определенные чувства. И это закономерно. Цель книги заключается не в том, чтобы подавить эти чувства. Цель – помочь избавиться от чрезмерных переживаний и в любой ситуации испытывать естественные и оправданные чувства.

Нет ничего плохого в том, что вы иногда испытываете недовольство, гнев, нервничаете, беспокоитесь, ощущаете свою вину, печалитесь или расстраиваетесь или поддаетесь каким-нибудь другим чувствам. Главное – не позволить своим чувствам помешать вам жить счастливо и поступать разумно. Не волнуйтесь: нет идеальных людей! *Ваша* цель – самосовершенствование. Мы хотели бы, чтобы в борьбе с неоправданно чрезмерными переживаниями вы поставили себе три задачи:

- не давать им овладевать вами слишком часто;
- снизить их интенсивность;
- не позволять им продолжаться длительное время.

Мы, авторы этой книги, научились справляться с неприятностями лучше, чем прежде, и продолжаем работать над собой в этом направлении.

Третья задача – не позволять себе надолго уходить в переживания, – возможно, самая главная. Как часто случалось, что вы ссорились с теми, кого любите, а потом надолго замыкались в себе и дулись? А может быть, и продолжали бросать язвительные замечания друг другу. Иногда вы даже не способны вспомнить, из-за чего началась эта глупая ссора, но зато прекрасно помните, как вы расстроились и переживали размолвку. Все это время вы потворствовали себе, либо нагоняя страх, либо обвиняя кого-то или что-то, либо увиливали, не придавая значения происходящему.

Чтобы «перевоспитать» себя, нужно:

- быть готовым признать, что переживаете слишком сильно;
- взять на себя обязательство изменить свое отношение и постоянно тренироваться в применении четырехэтапного метода, чтобы избавиться от нелепых верований и перейти к методу разумного предпочтения.

Избавиться от своей *обычной* реакции – непростое дело и требует особых усилий. Нелепые верования не исчезнут сами по себе. Нужно постараться выбросить их из нашейжизни! Зачем? Кому это нужно? Нам самим, потому что мы не придерживаемся философии Шлитца: «Когда вы отказываетесь от Шлитца – вы отказываетесь от пива!» Если вам приходилось видеть старые рекламные ролики, то вы наверняка помните, как там звучало: «Стремитесь доставить себе удовольствие!» Сейчас это похоже на девиз, но продолжение звучит философски: «Так вы обойдете все беды!»

В жизни важны всего лишь две вещи.

Первое – результаты! Сделали ли вы все, что хотели, осуществили ли вы задуманное, исполнили ли свое предназначение? Это могут быть

стремления всей жизни, цели на год, задачи или список дел на сегодня. Выполнили ли вы их?

Второе – и не менее, если не более важное: уверены ли вы, что в процессе достижения целей вы *наслаждались жизнью?*

Иногда мы так озабочены заданиями, требованиями, сроками, людьми, суетой, решениями, что забываем получать радость от жизни. Вы доберетесь до конца, но в пути будете подвергать себя страхам, самобичеванию или игнорировать важность событий. *Чего* вы добились и *как* вы это сделали – разные вещи. Но важно и то и другое. Вы когда-нибудь видели наклейку на бампере машины: «Побеждает тот, кто умирает с самой большой кучей игрушек»? Мы всегда смотрим на таких водителей и хотим понять, действительно ли они наслаждаются своими игрушками или же тоже в вечном страхе обвиняют себя за то, что у них их не так много (или нет вообще), по сравнению с остальными.

Как часто мы слышим фразу: «Неважно, выиграли вы или проиграли, главное – что участвовали». Фраза звучит глупо, как будто обязательно нужно выбирать между одним и другим. *В жизни важно и то и другое!*

Вы стараетесь, чтобы вам удалось все, что задумано, хочется насладиться игрой, не забывая, как и зачем вы играете. Вы надеетесь совершить что-то действительно значимое и стоящее в вашем представлении – и сделать это как можно лучше, с гордостью и душевным подъемом. Вы хотите иметь со всеми вокруг добрые и искренние отношения и постоянно обогащать их. Вы мечтаете избавиться от тех, кто выбивает вас из колеи, мешая наслаждаться жизнью. Не позволяйте себе стать жертвой собственных усилий в жизни! Обходите острые углы! Наслаждайтесь!

Мы призываем вас: отбросьте все, что стоит на пути!

Мы не имеем в виду тех, кто пытается выбить вас из колеи, – избавьтесь от собственных нелепых верований и неоправданных переживаний. Откажитесь от них, и вы добьетесь того, чего действительно стоит добиваться!

Об авторах

Альберт Эллис родился в Питтсбурге, вырос в Нью-Йорке, получил степень бакалавра в муниципальном колледже Нью-Йорка и степени доктора медицины и доктора философии на кафедре клинической психологии Колумбийского университета. Он преподавал психологию в университете Радгерса, в Государственном университете Питтсбурга и других образовательных центрах, был ведущим специалистом-психологом в диагностическом центре Нью-Джерси. Он создал рационально обоснованную терапию поведения и является родоначальником терапии сознательного поведения. Был ректором Института рационально обоснованной терапии (Нью-Йорк), где на протяжении пятидесяти лет практиковал в области психотерапии, терапии семьи и брака, терапии отношений между полами и применял свои знания в Клинике психологии Нью-Йоркского института.

Всего опубликовано свыше шестисот статей доктора Эллиса, посвященных исследованиям в области психологии, психиатрии. Он издавал несколько журналов по социологии и является автором и редактором свыше пятидесяти книг, включая «Как уживаться с неуравновешенными людьми. Разум и эмоции в психотерапии», «Как жить разумно», «Рационально обоснованная терапия на практике», «Как прекратить расстраиваться по любому поводу». Доктор Эллис проводил большое количество лекций и семинаров в США и других странах мира.

Артур Ландж получил докторскую степень в Американском национальном университете и продолжил исследования в Университете Южного Иллинойса. Он является дипломированным специалистом в области психологии и работает в Национальной коллегии профессиональных психологов США. Женат, имеет троих детей, живет с семьей в городе Ньюпорт-Бич, Калифорния.

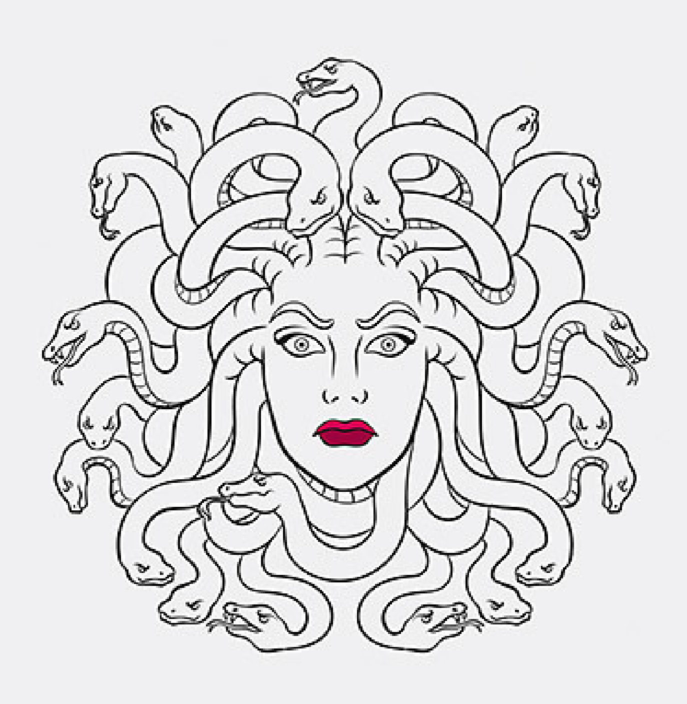
Будучи президентом компании «Артур Ландж», доктор Ландж выступил более чем с пятью тысячами презентаций своего метода, в которых использовал концепции, представленные в этой книге и применимые в управлении и руководстве, творческой деятельности,

создании коллектива, личностном росте и т. д. Он является автором еще двух книг («Ответственность и самоутверждение», «Как отстоять свои права») и многих статей и очерков. Он создатель 12 фильмов по психологии. Некоторое время был главой Центра психологических услуг и получил премию заслуженного учителя в Калифорнийском университете. Артур Ландж разработал исключительную программу по управлению. Его книги и лекции пользуются большим спросом. В число его клиентов входят такие известные компании, как AT&T, NBC, Arco, Nexxus, Nordstrom, Toyota, Texas Instruments, Baskin-Robbins и другие.

А. ЭЛЛИС А. ЛАНДЖ

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

ЭМОЦИИ.
НЕ ПОЗВОЛЯЙ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ И ОКРУЖАЮЩИМ ИГРАТЬ НА НЕРВАХ



"Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их".



Примечания

1

Предостережение. Не слушайте, что говорят окружающие о вашем поведении («Ой, ты слишком близко принимаешь это к сердцу!»), особенно если вы не согласны с ними. Возможно, иногда они и правы, но часто это лишь способ управлять вами, чтобы получить то, что им нужно. Полагайтесь на собственное мнение.

Вернуться

2

На одном занятии я *(А. Л.)* попросил слушателей привести пример активизирующих событий. Одна женщина сказала: «Развод». Я спросил: «А что противоположно по значению?» – она ответила: «Смерть!»

Вернуться

3

Теперь вы, возможно, подумаете, что я вас разыгрываю. Ничего подобного, все это – чистая правда. Дальше будет еще хуже.

Вернуться

4

Поезда в Германии, как я потом узнал, «разделены пополам»: одна часть поезда идет в одном направлении (мой багаж отправился прямиком в Мюних), другая часть – в другом (в моем случае – в Берлин).

Вернуться

5

Фобия номер один – боязнь публичных выступлений. Фобия номер два несравнима с номером один – с фобией *смерти.* Но как ни странно, люди больше смерти боятся выступать перед аудиторией! Я не сомневаюсь в этом, так как мне часто приходилось слышать от людей в ответ на предложение выступить: «Ни за что! Я ужасно стесняюсь. Я просто умру от страха».

Вернуться

6

Когда я на одной из лекций спросил: «Что бы вы сделали, если бы я разбросал по аудитории змей?» – один из присутствующих сказал с ярко выраженным техасским акцентом: «Я бы собрал их обратно в ящик». Я очень удивился, и он объяснил мне, что в детстве жил на ранчо, где разводили змей для привлечения туристов. Он предложил выход в данной ситуации, зная, что безопасней собрать змей в коробку, чем спасаться от них бегством и при этом, возможно, наступить на одну из них и почти наверняка стать жертвой. Он имел опыт в обращении со змеями и поэтому рассуждал (В) не так, как все остальные.

Вернуться

7

Хорошие мысли помогают преодолеть плохие. Но иногда они искажают реальность. Иногда положительные утверждения, которые мы без конца повторяем себе, оказываются всего лишь нашим субъективным мнением или отношением. Третий принцип: будьте реалистами. Комик Джордж Карлин, показав номер «Подтверждение телекинеза», дал отличный ответ людям, которые в таких случаях обычно спрашивают: «Стакан наполовину пустой или наполовину полный?» – «Я думаю, стакан – очень большой!» – сказал он. И это не позитивизм и не негативизм – это реализм.

Вернуться

8

Не знаю, было ли это на самом деле, но несколько человек говорили мне, что как-то раз «глоубтроттеры» налили в корзину воду.

Вернуться

9

Последние два вопроса особенно примечательны: я переживал, и что они придут все, и что не придет никто. Вот уж действительно неважно, что за событие, – наша реакция зависит от нашего собственного отношения.

Вернуться

10

Если же в прошлом с вами произошли события, действительно травмирующие психику, то вам может понадобиться помощь специалиста, чтобы понять, какое влияние они оказывают на вас сейчас и что вы можете сделать для его преодоления.

Вернуться

11

Скандально популярная телепередача «Женаты… с детьми», по общему мнению, пародирует некоторые типы семейных передач, рассматривающих только идеальные семейные отношения. Зрители гениально назвали их «сказочными».

Вернуться